44 THOUGHTS ON LOVE AND LIFE

#44

LOVE LIFE

حب الحياة



ترجمة واختيار:
علا ديوب

#٤٤_حب_الحياة

- # ٤٤_حب_الحياة
- اختيار وترجمة : علا ديوب
- دار كلمات للنشر والتوزيع

دولة الكويت / محافظة العاصمة
تلفون : ٠٠٩٦٥٩٩١١٩٩٣٤
تويتر : @Dar_kalemat
إنستجرام : Dar_kalemat
Dar_Kalemat@hotmail.com

#٤٤_حب_الحياة

اختيار وترجمة:

علا ديوب

2017





المقدمة

#٤٤_حب_الحياة كتاب يتحدث عن الحياة وحبها من أربع وأربعين وجهة نظر! أجل ، فكل شخصية في هذا الكتاب اختارت أن تروي جانباً ما من حياتها حلواً كان أم مراً . بعضهم اختار موضوعاً أو فكرة هامة وناقشها وأخبرنا عن رأيه فيها وتجربته معها ، وآخرون اختاروا أن يرووا تفصيلاً مميزاً أو قصة ما مؤثرة في حياتهم . وتتعدد الشخصيات ما بين صغير وكبير ونسوة ورجال . . حتى سوبر مان شاركنا مشاعره وهمومه!

أما أنا المترجمة التي اختارت وترجمت قصص هذا الكتاب فقد شاركتكم برأيي أو تعليقي بعد كل قصة سواء باقتباس ما ترجمته ، أو تساؤل خطر لي ، أو فكرة لمعت في ذهني ، وأنا بانتظار آرائكم في المقابل بعد قراءته ، وأرجو أن أكون وفقت فيما اخترته وترجمته من قصص .

والله ولي التوفيق .

المترجمة



الفهرس



يمكنك أن تكون مختلفاً

بقلم : فران

انفصل والديّ وترعرت أنا وأختي في دار للأيتام ، لم يكن مكاناً جميلاً لتنشأ فيه وكان جميع الأطفال يرحلون في نهاية المطاف ، في الواقع لم تكن بداية جيدة في الحياة ، وبعض الأولاد المتواجدين هناك كانوا في طريقهم بالفعل إلى حياة الجريمة . أثناء انتظار الحافلة صبيحة يوم ما انخرط الأولاد في الصراخ على إحدى المعلمات عندما مرت بسيارتها من أمامهم ، وقالوا لي إنهم سيبرحونني ضرباً إن لم أصرخ عليها معهم أيضاً . في تلك الأيام كانوا لايزالون يضربونك على يديك بالمسطرة عندما تسيء التصرف ، وكانت هي معلمتي . تسللت إلى الصف خافضاً نظري ورأسي منكس . سمعت اسمي ؛ انكمشت على نفسي وأنا في طريقي إلى مكتبها متأكداً أنها ستضربني بالمسطرة ، لكنها أمسكتني بذراعي وقربتني منها بينما كنت أشد نفسي إلى الجهة الأخرى .

قالت توقف ، تعال إلى هنا ، كوّرت يديها بلطف حول أذني وتابعت : «يمكنك أن تكون مختلفاً» ، صعقت ونظرت إلى عينيها لكنها قالت مرة أخرى : «يمكنك أن تكون مختلفاً ، ليس عليك أن تكون مثلهم» . أحدثت كلماتها كل الفرق في حياتي ، لقد كانت لحظة إلهام في عمر مبكر جداً أصبحت ناجحاً في الحياة ولم أشعر أبداً بالحاجة إلى الانخراط في النشاطات التي تضر بشخص آخر ، تمكنت من أكون على سجيتي ، وتمكنت من التعبير عن نفسي ، فالضرب على الجسد كان أقل إيلاماً بكثير من الضربة الروحية التي تلقيتها في ذلك اليوم الذي كنت فيه غير لطيف مع معلمتي ، ومع ذلك جعلتني أعيش حياتي عيشة صالحة بفضل تلك الكلمات القليلة البسيطة : «يمكنك أن تكون مختلفاً» .

You Can Be Different

http://www.values.com

#1

The things that make me different are the things that make me dare to be different

الأشياء التي تجعلني مختلفاً هي الأشياء التي تجعلني أتجرأ أن أكون مختلفاً

عاصفة روحية

بقلم : آني ماكماهون

خرجت في يوم صيفي رائع ، كانت الشمس تجعل كل شيء يبدو مشرقاً ومبهجاً ، وكان يمكن أن يكون يوماً مثالياً للنزهة لو أنه لا يزال هناك من يمكنني التنزه معه!

لم يخالج الشك أحداً أن هناك عاصفة رعدية تهب في قلبي ، أضاء البرق لبرهة على مشاعر خفية متبوعة بحفنة من الآمال المسحوقة ، وفي داخلي انهمرت قطرات دموعي لتغسل ما تبقى من أحلامي الرومانسية

جلست في محطة الحافلات ممسكة كتاباً ، قرأت الفقرة نفسها للمرة الخامسة ، حاولت أن أبدو غير مبالية بظروف الطقس في داخلي . غطت النظارات الشمسية عينيّ المنتفختين وأظهرت انعكاساً لزهرة قريبة . لن أحب ثانية أبداً ، الحب هو مجرد وهم لا يفضي بك إلى أي مكان .

كنتُ مستغرقةً في أفكاري ولم ألحظ الرجل الذي جلس بجواري .

«اعذريني آنستي ، لا يسعني سوى ملاحظة أنك تقرئين للكاتب أو . هنري ؛ إنه كاتبي المفضل .»

باغتني صوته العميق ، أما ابتسامته الودودة فأَسعَدت قلبي الكئيب وأزاحت بعض غيوم العاصفة .

حاولت أن أقابل ابتسامته بمثلها : «إنه كاتبي المفضل أنا أيضاً»

أمضينا الخمس عشرة دقيقة التالية ونحن نتحدث عن الأدب وتأثيره على حضارة اليوم ، وأتت الحافلة وذهبت وتظاهرنا بأننا لم نلاحظها

قال : «بالمناسبة اسمي مارك» ، وسرى تيار كهربائي في عروقي عندما صافحت يده الدافئة يدي .

«هل ترغبين في تناول الغداء معي؟» وأضاف متجاهلاً وجنتي المحمرتين : «دعينا نبدأ من جديد ، هل هذا ممكن؟ أنا آسف بشأن هذا الصباح .»

ظهر قوس قزح مشيراً إلى طريقٍ يؤدي إلى قلبٍ من ذهب ، فتبعته .

Spiritual Thunderstorm

https://letterpile.com

#2

الحب هو الهبوط إلى القاع في لحظة ، والصعود إلى القمة في اللحظة التالية ، الحب هو الجنون العاقل الوحيد في هذا العالم .

Love is sinking into the bottom in one moment and ascending to the very top in the next. Love is the only crazy, rational thing in the world.

تحفتي الفنية

بقلم : أنجيلا برادلي

لقد كنت في الرابعة من عمري عندما كنت ألعب في الخارج في هواء كنتاكي الرطب . رأيت شاحنة جدي وفكرت لا يجب أن يقود شاحنة بشعة كهذه ، بعدها رميت عليها غالوناً من الدهان . ثم يا لها من فكرة! أحضرت فرشاة ودهنت نقاطاً في كل أنحاء الشاحنة لأجعلها تبدو مرقطة كنت على سطح الشاحنة أنهي عملي عندما خرج جدي وبدا وكأنه في نشوة

«إنها أروع شاحنة رأيتها في حياتي يا أنجيلا»! أعتقد أنه في بعض الأوقات لا يتوقف الكبار ليروا الأشياء في عيون الصغار ؛ كان بإمكانه أن يحطمني ، ولكن عوضاً عن ذلك أبهج روحي أنا الطفلة الصغيرة .

MY MASTERPIECE

http://www.rd.com /

#3

لا تكسـر قلب طفل ، لأنه سـيكبـر ولن ينسى لك ذلك .

Never break a child's heart because he will grow up and he will never forget that.

استمر في المضيَ قُدُماَ

بقلم : فران بريغز

في الشهر الماضي تلقيت مكالمة هاتفية من إحدى صديقاتي المقربات ، وبينما كنت أستمع إليها استطعت الجزم بأن كل الأمور التي يمكن أن تسير على نحو سيء في حياتها كانت تسير كذلك بالفعل.وفي التوقيت الأسوأ على الإطلاق ، أو هذا ما اعتقدته .

لكنها قالت لي : «فران لقد فكرت فقط في أنْ أعلمك بأنه وعلى الرغم من كل هذا فإن الحياة تبقى مستمرة وأنا سأستمر في المضي قدماً ، لدي الكثير مما يجعلني أشعر بالامتنان ، وتود الكثير من النساء لو يكنّ مكاني ، وهذا ما سوف أفعله . . . .»

الحقيقة أنه بإمكان كل منا أن يغير ظروفه -وعالمه- عن طريق تجديد عقله ، يمكن لكل واحد منا أن يتحرر بفاعلية من اليأس والقنوط وخيبة الأمل إذا كنا جادين في ذلك ، واستمرينا في المضي قدماً

استمر في المضي قدماً على الرغم من :

- الدخل المتدني .
- عدم وجود دخل
- الطاقة المنخفضة
- عدم وجود طاقة
- الأكاذيب .
- الوداع غير المتوقع .
- الأعباء الثقيلة .
- ألف كلمة «لا» .

الاضطراب (و)

عندما تكون بلا عمل

ينص قانون القصور الذاتي بأن الجسم (أو الإنسان) في مرحلة الراحة ينزع إلى البقاء في مرحلة الراحة ، وبالمقابل فإن الجسم أو الإنسان في حالة نشاط ينزع إلى البقاء في حالة نشاط ، لذا امض قدماً واستمر في المضي قدماً

ولا تسمح لظرف غير مرغوب به -أو لظرفين أو لبعض الأخبار غير السارة- بأن تقودك إلى «كآبة الخمول» .

استمر في المضي قدماً

لا تتوقف أو تتردد فيما يمكنك أن تفعله بعون الله .

Keep Moving

http://www.franbriggs.com

#4

Success seems to be connected with action. Successful people keep moving. They make mistakes but they do not quit.

Conrad Hilton

يبدو أن النجاح مرتبط بالحركة ، فالناس الناجحون يستمرون بالمضي قدماً ، إنهم يرتكبون الأخطاء ولكنهم لا يستسلمون .

حبيبة قلبي

بقلم : م . م .

طولي خمسة أقدام وثلاثة إنشات وجسمي ممتلئ بطريقة لطيفة . أخذتني أمي إلى قسم الطوارئ في المستشفى بعد أن تعرضت لحادث بسيط ، وهناك سألتني الممرضة المسؤولة عن طولي ووزني فاندفعت قائلة طولي خمسة أقدام وثمانية إنشات ووزني مئة وخمس وعشرون باونداً

«حبيبة قلبي» قالت أمي موبّخة بلطف : «هنا ليس الانترنت .»

funny stories

http://www.rd.com /

#5

Social media has created jealous behavior over illusion. Sadly some are envious of things relationships & lifestyles that don't even exists.

تسببت مواقع التواصل الاجتماعي بغيرة ناتجة عن أشـيـاء وهمـيـة ؛ للأسـف يحـسـد الـبـعض غـيرهم على أشـيـاء وعـلاقـات ونمط حـيـاة غـيـر موجودين أساساً

تكلم

بقلم : ريتشي

كنت فتاة وحيدة في الرابعة عشرة من العمر ، وكنت أتعرض للمضايقة في المدرسة ، لأعود إلى المنزل حيث توجد عائلة مؤلفة من ثمانية أشخاص ظننت أنهم بالكاد يلاحظون وجودي ، كما كنت أنقطع عن المدرسة باستمرار وأتعرض للتنمر دوماً

عندما أصبحت في الخامسة عشرة من عمري حاولت الانتحار مرتين ، وكل ذلك لأنني اعتقدت أن العالم لا يحبني ، كنت أظن أنني وحيدة تماماً ، وعوضاً عن مد يدي طلباً المساعدة أو محاولة التواصل مع شخص ما ليفهمني استمريت في محاولات الانتحار أو الهروب فقط

لم يكن أي من هذه الخيارات هو الخيار الصحيح ، لم أكن أعرف أن عائلتي كانت تحبني حقاً ، لقد كان لدي من الحب أكثر مما كنت أستطيع أن أستوعب ؛ فانفعالاتي هي ما جعلني أشعر وكأن لا أحد يحبني ، لو أنني فقط تكلمت وأخبرت أحدهم كيف أشعر لكانت اختلفت الأمور

أصبحت في السادسة عشرة من عمري وتكلمت أخيراً . وعندما فعلت تغير كل شيء ، فلم أعد أخشى من إخبار المدرسين بأني أتعرض للمضايقة ، ولم أعد أخشى من إخبار عائلتي بأني لا أشعر أني محبوبة . بدأت بالتكلم وعندما فعلت ذلك أصبح كل شيء أفضل مما كان عليه ، فهمني الناس أكثر لأنني أصبحت أعبر عن مشاعري أكثر

إذا كنت تعتقد بأنك وحيد فأنت لست كذلك ، هناك شخص ما يحبك . . . تكلم فقط وستنذهل كيف يمكن لهذا أن يغير حياتك .

Speak Up

https://www.values.com

#6

It is not only important to express your thoughts and feelings, but also to express them in a right way.

ليس المهم فقط أن تعبر عن أفكارك ومشاعرك ، ولكن المهم أيضاً أن تعبر عنها بطريقة صحيحة .

أنا امرأة وأنا قوية لأنني...

بقلم : يانيدي

أنا امرأة وأنا قوية لأنني لا أمتلك صفات الذكورة :

لست بحاجة إلى عضلات ذراعيّ لأثبت أنني أستطيع أن أبطحك أرضاً إذا تعاملت معي بطريقة خاطئة ، ولست أحتاج إلى مجاملات مستمرة لأؤمن بنفسي وأنجز عملي على أكمل وجه ، ولست بحاجة إلى أن أثبت بأنني أفضل من الآخرين كي أرضي ذاتي . فأنا أسعى إلى التميز لأنني أريد ذلك ، وأتخذ قراراتي لأني أريد ذلك ، وأنوثتي ليست نقطة ضعفي بل إنها مصدر فخر لي .

أنا امرأة وأنا قوية لأن ذاتي ليست هشة وأنا لست كذلك أيضاً :

سأعرف متى يتوجب عليّ العمل على تطوير نفسي ، ومتى يجب ألا أساوم على مهاراتي مع شخص لا يستحق وقتي ، لن أكون مسيئة في علاقاتي كي أشعر بالقوة ، القوة لا تعني لي شيئاً لأن قوتي تكمن في قدرتي على التعاطف والتفهم ودعم الناس وليس في امتلاك ذات هشة يمكن أن يحطمها الرفض بسهولة .

أنا امرأة وأنا قوية لأنني قوية بما فيه الكفاية لتحمل عبء الأطفال ومن ثم العودة إلى العمل :

عندما أقرر أن أنجب أطفالاً - إذا قررت - سأفعل فبعد المرور بأقسى تجارب الطبيعة سيكون لدي طفلي الغالي ، ومن ثم سوف أعود لمواجهة المزيد من المشكلات والموازنة بين مهنتي وأطفالي ، وسأقوم بذلك بشكل مثالي وعلى العكس إذا قررت بأن إنجاب الأطفال لا يناسبني ، سأكون قوية بما فيه الكفاية لأتعامل مع الأسئلة ووصمة العار التي ستلاحقني ، وفي كل مرة سيخبرني فيها أحدهم بأنني لست امرأة كاملة سأعلم أنني في الواقع امرأة كاملة ، لأنني اتخذت القرار الذي يجعلني سعيدة ومرتاحة وقد تمكنت من تحطيم تعريف المرأة المثالية

أنا امرأة وأنا قوية لأنني لا أخاف أن أبكي :

مشاعري لا تخيفني ؛ قد أتألم أو أغضب ، وسأبكي وهذا سيجعلني قوية لأن هذه الدموع هي شكوك غادرت جسدي ، شكوك توقفني عن قطع علاقتي بالناس الذين يعيقون تقدمي في الحياة .

أنا امرأة وأنا قوية لأنني سوف آخذ وقتي للشفاء من كل جرح ألحقه بي رجل ما ، ومع ذلك سأثق وأحب وأقدم كل ما أملك للأشخاص في حياتي :

قد يحطم قلبي عدد لا يحصى من الرجال ولأسباب لا تحصى ، وقد أكبُر وأنا أمقت الرجال بسبب ما أقرأه في الصحف ، ولكن هذا لن يوقفني عن الهيام بحب حياتي كما لو أنه لا غد سيأتي وعن إعطائه كل ما أملك .

أنا امرأة وأنا قوية لأنني أكافح من أجل المساواة مدركة بأن هناك من سيخبرني بأنني لا أستحقها :

قد أصف نفسي -أو لا أصفها- بأنني نسوية ، ولكنني سأحرص دائماً على مقارنة نفسي بنظرائي ليس على أساس الجنس ولكن على أساس العمل الجاد والتميز

أنا امرأة وأنا قوية لأنني أعلم بأن كل قرار أتخذه سيعرضني لأسئلة ونصائح غير مرغوب بها ومع ذلك سأختار تنفيذه :

سواء اخترت الزواج أم لا ، أو أن أنجب أطفالاً أم لا ، أو أن أكون أماً عاملة أم لا ، ستكون قراراتي دوماً موضع تشكيك ، والشكر لشكوككم فهي المشجع حقاً على أن أتخذ قراراتي ليس من أجل أي أحد وإنما من أجل نفسي

أنا امـرأة وأنا قـوية لأ ننـي في أحـد الأ يام سـأكـون ملكة العالـم ، وفـي يوم آخر سأشعر بالـهزيمة . وهذا أمر مقبول لأ نه ليس باسـتطاعـتي أن أحـمل العـالـم على كـتـفيّ كل يوم ، أليس كذلك؟!

I Am A Woman And I Am Strong Because...

https://onmogul.com

#7

Being strong and independent doesn't mean you have to exclusively rely on yourself. Surrounding yourself with valuable people eases the burden of personal- and work-related challenges.

أن تكوني قوية ومستقلة لا يعني أن تعتمدي على نفسك حصرياً ، فإحاطة نفسك بالأشخاص المفيدين يخفف من عبء التحديات الشخصية والمهنية التي تواجهك .

فليباركك الله

بقلم : ماري إليزابيث باسكال

في أواخر الخمسينات كنت أركب الحافلة لمسافة عشرة أميال حتى أصل إلى العمل ، وكنت آنذاك أحمل كمية صغيرة جداً من المال وما يكفي من التذاكر لركوب الحافلة حتى نهاية الأسبوع فقط .

وذات مساء بينما كنت أسير نحو موقف الحافلة قابلت متسولاً مبتور الساقين ، توقفت وفتحت محفظتي لأكتشف أنني لا أملك مالاً ولا تذاكر للحافلة ، اعتذرت منه بشدة لكن بلا ريب كنت أرتجف لأنه لم يعد لدي وسيلة للعودة إلى المنزل .

تناول المتسول كيسه واستل حفنة من النقود . محرجةً أخذت ما يكفي لركوب الحافلة ، أما هو فقال : «فليباركك الله»

THE REST OF THE BEST: THE GIFT

http://www.rd.com

#8

"I was raised to treat the janitor with the same respect as the CEO."

Janelle Monae

«لقــد تربيت على أن أعــامل البــوّاب بنفس الاحترام الذي أعامل به المدير التنفيذي .»

ما لم يخبرني به أحد قبلاً عن التوائم

بقلم : إليسا كيل

من المدهش حقاً كم كان ما أعرفه عن التوائم ضحلاً قبل أن أصبح حاملاً بتوأم ، فما عدا التوأم المتماثل والتوأم غير المتماثل كانت معلوماتي عن التوائم ضئيلة نسبياً ، كما أنني كنت أول فرد في العائلة وبين الأصدقاء ينجب توأماً ، لذا بطبيعة الحال أصبحت أقدّر الحقائق والحكايات عن التوائم عندما أصبحت أماً لولدين ، وإلى هذا الحين كان أغلب ما سمعته من تعليقات عابرة يتحدث عن مدى صعوبة أن يكون لديك طفلان في وقت واحد ، إلا أنه عندما أتت ابنتاي إلى المنزل اكتشفت كيف تبدو الحياة بوجود التوائم ، وتعلمت عن الأشياء التي لم يخبرني بها أحد أبداً ، وبعض هذه الأشياء مدرج في هذه المقالة :

الإرهاق ما هو إلا البداية فقط،

كنت أعرف أنني سأتعب ، كان لدي طفل عمره عامين عندما ولدت ابنتيّ ، لكنه كان طفلاً وحيداً وينام بشكل جيد ،

ولم يكن لدي فكرة مطلقاً كم سأكون مرهقة بكل ما للكلمة من معنى ، كيف ستندمج ليالي السهر والأنهر الطويلة معاً لتشكل عاصفة مكتملة من الإرهاق العقلي والجسدي والتي لا تزال تحدق بي بعض الشيء بعد مرور عامين . وعلى الرغم من ذلك وبعيداً عن الإرهاق أدركت كيف أنه كان باستطاعتي أن أتعلم بسرعة كيفية التعامل مع النوم لفترة قصيرة أو عدم النوم أبداً . ففي الحقيقة يجب إنجاز الأمور ، وعلى الرغم من أن النوم كان مهماً ، فقد كان من المهم أيضاً إنجاز أمور قبل شراء المستلزمات من البقالية أو إعداد وجبات الطعام أو مجرد الجلوس واحتساء كوب من الشاي قبل القيلولة لتبدأ بعدها الدورة من جديد . وبعد عامين سلّمت أن خمس ساعات من النوم ليلاً هي على الأرجح جيدة لمجرد تمكني من الحصول عليها ، وأن العمل وحياتي الشخصية يمكن أن -وسوف- ينجيان مع بعض التثاؤب بين الفينة والأخرى . ومع ذلك لايزال حلم النوم حياً يرزق وبخير ، وأشتاق إلى البقاء طويلاً في الفراش صباح يوم الأحد كشوقي لتلك الرشفة الأولى من الكافيين في الصباح!

ستتغير الأولويات؛ وهذا مقبول:

قبل أن يصبح لدي أطفال كان هناك وقت لقضاء عطل نهاية الأسبوع في التجول بسعادة في أنحاء المدينة وتنفيذ الخطط التي وضعت في اللحظة الأخيرة ، أو ببساطة الاستلقاء بكسل على الأريكة . كان الأصدقاء كثر وملاقاتهم بشكل منتظم كانت أمراً هاماً ، وحتى عندما ولد ابني كان من السهل رؤية الأصدقاء والخروج معهم سواء وضعت ابني في العربة أم حملته . ولكن حالما ولدت الفتاتان وأمضتا ثمانين يوماً في الحاضنة تغيرت أولوياتي ، ولم يستغرق الأمر طويلاً لأدرك أيّ من الأصدقاء سيكون قادراً على التعامل مع واقعي الجديد وأيهم لن يستطيع ذلك ، إذ كان الواقع ببساطة أنه ليس من السهل أو العملي القيام بالكثير بوجود طفلين حديثي الولادة وأخ أكبر لهما كما كان الأمر عليه عندما كان هناك طفل واحد فقط للاعتناء به ، فتضاءلت دعوات الغداء وكذلك الأمر بالنسبة للخروج ليلاً بدون أطفال . لكنني حصلت على سعادة هائلة بوجود أطفالي الثلاثة على الرغم من حجم التحدي الذي يسببه الأمر ، وأولئك الذين فهموا أنني قد أكون متأخرة أو مشغولة أو مركزة على مائة أمر في وقت واحد هم الأشخاص الذين أسعدني وجودهم بقربي في الفترة التي تحولت فيها إلى أم لثلاثة أطفال .

فوضى مضاعفة؛ حب مضاعف؛

لن أنكر أن اثنين من الأطفال الدارجين يسببان فوضى عارمة ، والعبء المادي لوحده يزيد الضغط ، لكن أنا سعيدة للغاية بالقول أنه بينما قد يقول الآخرون إنه لدينا مشكلة مضاعفة إلا أنه في الواقع ما لدينا هو حب مضاعف ؛ ففي حين أن لدى الآخرين طفل مثير واحد لرؤيته في الصباح نحن لدينا اثنان ، لدينا اثنان لنعانقهم ، اثنان لنشاهدهم يرشان الماء حولهما في الحوض ، اثنان لندغدغهما ، اثنان لنأرجحهما . هل هذا صعب؟ بالتأكيد ، في الحقيقة أصعب عمل على الإطلاق ، لكنه يستحق بذل الجهد إلى أقصى درجة ، إنهما يذكراني كل يوم كم من المميز أن يكون لديك توأم ، وأن تكوني أمهما ، وأن تكوني على الطريق الذي وجدت نفسي أسير عليه

What No One Ever Told Me About Twins

https://www.twiniversity.com

#9

“It takes creativity, because twins do take more time. But the creative parent who loves her children_and enjoys the career_can always find a way.”

Michele Borba

«يتطلب الأمر الإبداع ، لأن التوأم بكل تأكيد يحتاجان وقتاً أكثر ، ولكن الأم المبدعة التي تحب أبناءها -وتستمتع بمهنتها- يمكنها دوماً أن تجد طريقة ما للتوفيق بينهما .»

جورج

كان صباحاً اعتيادياً مزدحماً وكانت الساعة حوالي الثامنة والنصف عندما وصل جورج - رجل مسن محترم في الثمانينات- إلى مستشفى الملكة ألكسندرا في كوشيم في إنكلترا لإزالة غرز من إبهامه .

أخبرني جورج أنه كان على عجلة من أمره لأن لديه موعداً في التاسعة والربع صباحاً ، فأخذت وزنه وضغط دمه ودعوته للجلوس في قاعة الانتظار مدركاً أن الأمر سيستغرق أكثر من ساعة قبل أن يتسنى لأحد ما معاينته . رأيته ينظر إلى ساعته فقررت أن أعاين جرحه نظراً لأنني غير مشغول مع مريض آخر ، خلال الفحص كان الجرح ملتئماً بشكل جيد لذا تحدثت إلى أحد الأطباء وحصلت على المعدات اللازمة لإزالة غرزه ومعالجة جرحه .

بينما كنت أعتني بالجرح سألت جورج فيما إذا كان لديه موعد مع طبيب آخر هذا الصباح بما أنه كان على عجلة من أمره إلى هذه الدرجة ، أجابني جورج بالنفي ولكنه كان بحاجة لأن يذهب إلى دار المسنين في شارع كريستوفر لتناول الإفطار مع زوجته ،

سألته عن وضعها الصحي ، فأخبرني بأنها كانت هناك منذ فترة وبأنها تعاني من مرض الزهايمر

وبينما كنا نتحدث سألته هل ستستاء إذا تأخر قليلاً ، أجاب جورج بأنها لم تعد تعلم من هو ولم تتعرف عليه منذ خمس سنوات .

فوجئت وسألته «وأنت مازلت تذهب كل صباح على الرغم من أنها لا تعرفك؟»

ابتسم وقال وهو يربت على يدي : «هي لا تعرف من أنا ولكني مازلت أعرف من هي»

كان عليّ أن أحبس دموعي بينما كان جورج يغادر ، وانتابتني قشعريرة في ذراعي وفكرت : «هذا هو الحب الذي أريده في حياتي» .

George

http://www.guy-sports.com

#10

Falling in love is very easy but staying in love is very special

الوقوع في الحب سهل جداً ، ولكن البقاء في حالة حب هو الأمر المميز

أخطر عمل في الحرب العالمية الثانية

بقلم : ماريان بابولا

كان لدي واجب في المدرسة الثانوية أن أسأل محارباً قديماً في الحرب العالمية الثانية ، وبما أن والدي قد خدم في الفلبين أثناء الحرب فقد اخترته ، وبعد عدة أسئلة رئيسية سألته بحذر شديد : «هل حدث وقتلت أحداً؟» .

غدا أبي هادئاً ، ثم قال بصوت خفيض : «ربما فقد كنت أنا الطباخ .»

The Deadliest Job in WWII

http://www.rd.com /

#11

Every time you are able to find some humor

in bad situation, you win.

إنك تربح في كل مرة تستطيع فيها أن تجد بعض الدعابة في خِضمّ ظرف سيء .

أعطِ الحياة معنى

بقلم : جوزيف ج . مازيللا

«ما معنى الحياة؟» إنه سؤال نسأله جميعاً لأنفسنا في مرحلة أو أخرى عن معنى وجودنا هنا ، إنه سؤال سألته لنفسي عدة مرات على مر السنين ، الجواب الأفضل الذي وجدته كتبه عالم النفس العظيم فيكتور فرانكل (Viktor Frankl) الذي نجا من معسكرات النازية في الحرب العالمية الثانية إذ كتب : «معنى الحياة هو أن تعطي الحياة معنى» .

عندما كنت صبياً صغيراً أعطيت حياتي معنى ببساطة عن طريق اللعب والركض والقفز والسباحة والضحك وركوب دراجتي . وعندما ذهبت إلى المدرسة أعطيت حياتي معنى عن طريق التعلم والدراسة بجد والحصول على درجات جيدة ومحاولة جعل أبي وأمي فخورين بي ، وعندما كنت صبياً مراهقاً وجدت المعنى في ممارسة الرياضة والتسكع مع أصدقائي ومحاولة إثارة إعجاب الفتيات . في الجامعة وجدت معنى حياتي في تقرير ماذا أريد أن أدرس وما هو المستقبل المهني الذي أريد أن أحضر له ،

وعندما كنت أعمل كأستاذ وجدت المعنى في المساعدة على تنوير العقول الشابة بالأفكار الجديدة والحكم القديمة عندما تزوجت وأنجبت أطفالاً وجدت المعنى في حماية أولئك الذين أحببتهم وتأمين مستلزماتهم والعناية بهم ، وعندما اكتشفت بأن كلا ولديّ يعاني من إعاقة عقلية وجدت معنى الحياة في محبتي لهما ورعايتهما وتعلم الكثير منهما عن الحياة والحب والعطف والصبر والإيمان والفرح

ومع تقدمي في العمر بدأت أدرك بأن المعنى ليس شيئاً يأتي ويذهب ، بإمكاننا أن نعطي معنى لكل لحظة في حياتنا هنا ، بإمكاننا إعطاء المعنى للأفكار التي تجول في خاطرنا ، بإمكاننا إعطاء المعنى للأشياء التي نقوم بها ، بإمكاننا إعطاء المعنى للقلوب التي نلمسها ، كل ما علينا فعله هو الحب ، إنه الحب هو ما يعطي الحياة معنى ، إنه الحب هو الذي يجعل الحياة تستحق العيش ، الحب هو هدية الله لنا ، الحب هو هديتنا لبعضنا ، آمل أن كل أيامكم ممتلئة بالمعنى ، آمل أن كل أيامكم ممتلئة بالحب .

Give Life Meaning

12

Life has meaning only in the struggle. Triumph or defeat are in the hands of God. So let us celebrate the struggle.

Swami sivanada

معنى الحياة هو في الكفاح فقط . النصر أو الهزيمة هما بيدَي الله ، لذا دعونا نمجد الكفاح

عيون صافية، قلوب ممتلئة

بقلم : ستيفاني أدير

كل يومٍ عندما كنت أقلّ ابني البالغ من العمر أحد عشر عاماً كنت أسأله «كيف كان يومك؟» ، لسنوات كنت أحصل على الجواب نفسه : «جيد ، جيد» دون تواصل بصري بدا أن إصابته بمرض التوحد ستحرمني من الدردشة التي يستمتع بها الآباء لا شعورياً مع أبنائهم . باكراً في أحد أماسي الربيع سألته نفس السؤال متوقعة الجواب نفسه «كيف كان يومك؟» أجاب ابني : «جيد ، جيد» ، ثم نظر إليّ وقال : «كيف كان يومك يا أمي؟» ، قلت والدموع تنهمر من عيني : «لقد كان جيداً بالفعل ؛ أفضل يوم على الإطلاق .»

CLEAR EYES, FULL HEARTS

http://www.rd.com /

#13

The first step to enjoying your child is to learn to dream new dreams and understand that his disability is not a shame or a tragedy. It is just a different way of living and loving with different abilities.

الخطوة الأولى لكي تستمتع بطفلك هي أن تتعلم أن تحلم أحلاماً جديدة ، وأن تفهم أن إعاقته ليست أمراً مخجلاً أو تراجيدياً ، إنها فقط طريقة مختلفة للعيش وللحب بمؤهلات مختلفة

امرأة حكيمة التقيتها

بقلم : كاثرين بولسيفر

كان لي شرف الالتقاء ببعض الناس المتعين عبر السنين ، التقيت بعضهم خلال عملي السابق ولكني التقيت بالقسم الأكبر منهم بعد أن غادرت عالم الشركات . كان لبعض هؤلاء الناس أثر كبير في حياتي ووجهات نظري وفلسفتي الشخصية ، وكان لآخرين ممن التقيتهم تأثير معاكس لأنهم يمثلون تصرفات ومعتقدات كانت تتعارض بشكل مباشر مع تجاربي الخاصة ووجهات نظري في الحياة ومشاعري المعقدة الدفينة حول قيمة جميع الناس

امرأة مذهلة:

أحد هؤلاء الأشخاص الذين التقيتهم بعد أن تركت منصبي السابق كان امرأة في أواخر السبعينات ، لقد كانت امرأة فاعلة فقد أنشأت عائلة وانخرطت في مساعدة الآخرين ، وطورت صناعاتها اليدوية كي تبيع في معارض

مختارة للأعمال اليدوية على مدار العام .

عندما التقيتها للمرة الأولى لم أستطع التصديق بأنها في أواخر السبعينات ، فقد كنت حددت عمرها في أوائل الستينات على أكثر تقدير ، بعد التحدث معها لفترة قصيرة ، عندها فقط بدت المحادثة وكأنها تحولت إلى الحديث عن العمر ، لم تكن محادثة متمحورة حول الضعف المرتبط بالتقدم في العمر أو الأوجاع والآلام أو حول فقدان البهجة أو التأكد من إعداد وصيتها قبل وفاتها

حب الحياة:

ركزت المحادثة عوضاً عن ذلك على حبها للحياة وجميع الأشياء التي كانت تخطط للقيام بها ، لم يكن ما خططت للقيام به يتعلق بإضافات جديدة إلى مشتل أزهارها (على الرغم من أنه كان ضخماً كما هو) ، ولم يكن بشأن الانخراط في مجموعة لكبار السن بحيث تتمكن هي وزوجها من الذهاب في جولة بالحافلة مصحوبة بمرشدين ، بل ما كانت تخطط له هو رحلة إلى أوروبا غير مصحوبة بأي منظم رحلات ولا تتوجه إلى

المواقع السياحية المعتادة برفقة مرشد سياحي محلي .
كانت تخطط لرحلة تتمكن من خلالها هي وزوجها من الانطلاق بمفردهما والاستكشاف ، كي يريا ما يرغبان برؤيته ، ويذهبا إلى الأماكن التي يرغبان بزيارتها ، وفي الوقت الذي يريدانه

لقد أثرت بي حقاً بسبب حبها للحياة ورؤيتها الثابتة للمستقبل والتي لم تتأثر بتاتاً بعمرها ، وبسبب إيمانها الراسخ بأنه لايزال هناك جزء كبير من الحياة ليكتشف ويُختبر ، وتوقها لكل ماهو جديد من تصور أو نقاش أو رائحة أو ثقافات و تجارب فريدة من نوعها

A Wise Woman I Met

http://www.wow4u.com

#14

“I know old men at forty and young men at seventy-three.”

Edgar A. Guest

«أعرف رجالاً مسنين في الأربعين ، وشباباً يافعين في الثالثة والسبعين من عمرهم .»

زواج مُدَبَر

بقلم : شاشي سايني

إليكم قصتي :
شيئاً فشيئاً طالت رحلة حياة جديدة كنت قد بدأتها مع زوجي ، وفي الواقع أصبحت الحياة طريقاً طويلاً
لقد كان زواجنا مُدَبَراً ، ولكن الحب أزهر مع السنين بمعرفتنا أحياناً ومن دون معرفتنا أحياناً أخرى ، كان مغامرة شرعنا فيها سويةً ، اكتشفنا بعضنا البعض ، وأطلقنا العنان لأنفسنا ، وبدونا كالأعداء في بعض الأوقات . واجهنا حوادث الحياة ، فحولّنا بعضها إلى كوارث ، وتمكنا من أخذ العبر من بعضها الآخر .
في بعض الأحيان مشى كل منا في طريقه الخاص المنفصل ولكن لندرك بأن كل الطرق التي سلكناها كانت في النهاية توصلنا حتماً إلى بعضنا ، حاولنا تغيير بعضنا وعلى مر السنين أدركنا بأنه ودون أن نعرف تكيّف كل منا مع أسلوب الآخر ، في بعض الأحيان كنت أنانية بشدة

وفي أحيان أخرى كان هو الأناني ، ولكن -وبصمت- كان كل منا يضحي بذاته في سبيل الآخر . قيمتنا الداخلية كانت ظاهرة وكنا نتعامل معها دون تفكير أحياناً ونحترمها أحياناً أخرى .

متى توقفنا عن طلب أفضل ما لدينا من بعضنا بعضاً وتحولنا إلى تقديم أفضل ما لدينا إلى بعضنا بعضاً ، وأصبحنا نتكلم عما يدور في ذهننا مدركين أن الطرف الآخر سيتفهم الشعور الكامن خلف الكلمات القاسية؟ تلك الكلمات التي لن تخلق توتراً أو خلافاً وإنما ستخلق انسجاماً ، فقد تعلمنا أن نفهم الكلمات المخبأة خلف الكلام المنطوق . ومن ذلك الشخص الذي تساءلت يوماً كيف سأتمكن من العيش معه تحول شعوري نحوه إلى ذلك الشخص الذي لا يمكنني العيش دونه

نضجت الوعود التي قطعناها على أنفسنا منذ تسعة وثلاثين عاماً ببطء ، وليست الوعود وحدها هي ما جمعنا لمدة تسعة وثلاثين عاماً . . . وإنما هي الحوادث الصغيرة والكبيرة ، ووقوفنا جنباً إلى جنب حين عاندتنا الحياة ومنح المساحة والاستقلالية لبعضنا بعضاً في الوقت عينه

وها نحن نتابع رحلة الحياة هذه بأعين مفتوحة تماماً أحياناً ونصف مغلقة أحياناً أخرى ، وكما قال أحدهم مصيباً : لا نحب عندما نجد شخصاً مثالياً ، ولكننا نحب عندما ننظر إلى الشخص غير المثالي بطريقة مثالية

An Arranged Marriage

Link: http://www.values.com

#15

يصرّ البعض على البداية الرومانسية ، لكن في الواقع ليس المهم كـيف تبـدآن ؛ المهم كـيف تستمران .

Some insist on the romantic beginning, but actually, what is important is not how you start but how you continue

الدليل

بقلم : جوزيف ج مازيلا

كنت أستعد لحلق ذقني ذات الخمسين عاماً في هذا الصباح عندما لاحظت شيئاً ما : لم تعد تختفي التجاعيد عندما أجعل [عضلات] وجهي تسترخي فقد أصبحت حفراً دائمة في بشرتي . أعلم أن التلفزيون والانترنت مليئين بالإعلانات عن الكريمات والعلاجات وحقن البوتوكس لتخفيف وتقليل هذه التجاعيد الدائمة ، ولكن حين نظرت إلى نفسي في المرآة قررت بأنه سيكون من الأفضل بكثير أن أبقيها على حالها ، فهي وبعد كل شيء الدليل على الحياة التي عشتها

عندما نظرت إليهم عن قرب أكثر تمكنت من رؤية الخطوط على جسر أنفي وبين حاجبيّ التي حفرتها الحياة في الأوقات التي عانيت فيها من آلام الظهر . هناك أيضاً بعض التجاعيد العميقة جداً فوق حاجبيّ وهي ناجمة عن كل الأوقات التي كنت فيها متوتراً وغاضباً ومحبطاً ، وحتى أن هناك على جبهتي تجاعيد أعمق أيضاً أتت من كل تلك اللحظات التي اتسعت عيناي فيها دهشةً أو ذهولاً أو إدراكاً ،

ومع ذلك يبدو أن أثخن التجاعيد وأعمقها هي الخطوط المائلة حول عيني ، إنها الدليل على كل ضحكة ضحكتها وعلى كل ابتسامة ابتسمتها ، ولاحظت أيضاً أنه كلما كانت ابتسامتي أكثر سعادة كلما ظهرت مثيلتها على خدي أيضاً ، عموماً لن أمحو الدليل على هذه الحياة التي عشتها هنا ، لقد كانت حياة جيدة ، احتوت على آلام وشجون ولكن كان فيها أيضاً حب وفرح ، ولم تنته بعد حتى ، وأنا لا أقوى فحسب على الانتظار لرؤية مدى العمق الذي ستؤول إليه تجاعيدي يوماً ما

ولا يكمن الدليل على حياتنا في وجهنا فقط ، وإنما تجده يسكن في كل قلب نلمسه ، وكل شخص نساعده ، وكل حياة نجعلها تصبح أفضل ، إنه يعيش في الحب والفرح اللذين نجلبهما إلى هذا العالم ، ويعيش في النور الذي يشع من روحنا . آمل أن يجلب الدليل على حياتك الابتسامة إلى وجهك ويرضي الله عنك دوماً

Evidence

http://www.sunnyskyz.com

#16

Beauty and youthfulness from within, keep your age out of it.

الجمال والشباب يأتيان من الداخل ، دع عمرك خارج الموضوع .

كيف أجبرني زواجي
على أن أكون أكثر استقلالية

بقلم : هايثر سبيفا

صدقوا أو لا تصدقوا على كل زوجين أن يبتعدا عن بعضهما بعض الشيء (وهما متزوجان) خلال حياتهما الزوجية ، إنه على الأرجح التصرف الأسلم الذي يمكن أن يمارسه أي ثنائي لكي يحصلا على علاقة سليمة .

ما تعلمته على مدى سبعة عشرة عاماً -عفواً ما أُجبرت على تعلمه- هو أنه وبينما كنا أنا وزوجي نعتمد على بعضنا بعضاً للحصول على الدعم والحب والألفة والصداقة ، ستأتيك لحظة إلهام في أحد أيام حياتك عندما تدركين فيها شيئاً مهماً واحداً وهو أن شريكك لن يكون -وليس بمقدوره أن يكون- كل شيء بالنسبة لك

وأنا أعني ما أقوله بأفضل وجه ممكن ، أعنيه حقاً

ففارسك ذو الدرع اللامع سوف يتأخر عن العشاء ، وسوف ينساك أحياناً ، وسيراسل صديقه أو يتحدث على الهاتف عندما تكونين جالسة معه بعد عدة ساعات من غيابه

هل تريدين الحقيقة؟ على الرغم من أنه يريد أن يكون أفضل ما يمكنه من أجلك ، إلا أنه ليس باستطاعته أن يلبي تماماً كل حاجة أو عوز أو حنين .

فذلك مستحيل ؛ إنه إنسان والبشر لديهم أخطاء والأخطاء تعني خيبات الأمل ، وخيبات الأمل تعني إعادة النظر في كل شيء

هل شعرتُ بهذه الطريقة قبل أن أتزوج؟ هل أردته أن يقوم بكل شيء من أجلي قبل أن نتقابل؟ كلا! إذاً متى وأين غيرتُ فجأة طريقة تفكيري وشعرت بأنني أحتاج المزيد منه الآن أكثر مما احتجته قبل أن نتزوج؟

فيما يلي بعض الطرق كي تصبحي أكثر استقلالية وتتجنبي الاعتماد المفرط على شريك حياتك :

أعيدي النظر في نفسك،

تحدث الخلافات ولكنها حقاً شيء جيد ، إنها تسمح لك بإعادة النظر فيما تعتقدين به ، لماذا يحدث الجدال وكيف يمكنك حل المشاكل . نتفق أنا وزوجي على الكثير من الأشياء ، ولكن لدينا أيضاً آراء مختلفة حول الكثير من الأمور .

لقد تعلمت أن أتمسك بآرائي ولكن أن أحترم آراءه ، حافظنا على الاحترام ومازلنا نشكل وحدة ولكن مع آراء مختلفة ، وهذا يفرض استقلاليتي ، وهذا أمر جيد! سوف أؤمن بما أؤمن به وسوف أحترم آراءه بقدر ما يحترم آرائي .

أعيدي تعريف من أنت:

زوجي رجل إطفاء وهذا يعني بأني وحيدة لما يقارب نصف الأسبوع تقريباً ، أنا أم وحيدة بكل معنى الكلمة ، لا يوجد أحد ليصلح لي الأشياء أو لينقذني أو ليساعدني ؛ إنه في الخارج وغير متواجد وخارج نطاق الخدمة وينقذ أناساً آخرين . لست ما أنا عليه الآن بناء على تواجده في المنزل! ولست ما أنا عليه الآن بناء على عدم تواجده . فبينما يتغير دوري من امرأة عزباء إلى امرأة متزوجة كل أسبوع (الأمر الذي له تأثير سلبي) ، فإن هذا وسيلة لكي أتعلم كيف أكون مرتاحة مع من أكون عليه في كلا الدورين . وقد استغرق هذا وقتاً حتى وجدت طريقة لذلك ، ولكنه جعلني إنسانة أقوى وأفضل

جددي نفسك:

هناك أوقات أشعر فيها بأنني وحيدة للغاية وهذا ليس خطأ أي شخص ، هذه طبيعة شخصان يعيشان ويتشاركان الأشياء معاً ، الحياة مزدحمة ، والأطفال يحولون الهدوء والحميمية إلى صخب ، إن عمل زوجي يبقيه بعيداً عني طوال الوقت ، ولكن بقدر ما يمكنني التركيز على ذلك فأنا لا أفعل ، وبدلاً من ذلك أستغل هذه الأيام التي أكون فيها بعيدة عنه وأعتبرها وقتاً مخصصاً لي ، وقت مخصص لأشاهد ما أريد مشاهدته ، فجهاز التحكم عن بعد معي! أطبخ الوجبات التي أريد تناولها والتي لا يحب دوماً تناولها عندما يكون في المنزل ، وأدع الله يعتني بي في هذه الأيام . وقت الابتعاد هذا يجددني حقاً ، ويجعلني أشعر أنني على طبيعتي أكثر ، ويجعلني أكثر استقلالية ، وامرأة أقوى من أجل زوجي عندما يعود إلى المنزل ، وفي نهاية المطاف أنا أدرك بأنه ليس هناك الكثير من الأمور السيئة مع هذا النظام .

اصقلي نفسك:

الأمر الرائع في الصعاب هو إدراكي بأنني لست بحاجة للاعتماد عليه في كل شيء ، وفي الواقع هذا الأمر صقلني ، غيابه شحذني ، فقد سمح لي بالتخلص من كل الأجزاء العاطفية وغير الملائمة في نفسي ، وأجبرني على أن أكون أقوى وأكثر مرونة وأكثر شجاعة وعلى طبيعتي أكثر . . . أنا أقوى معه لأننا اثنان ولكن حتى دونه يمكنني أن أكون قوية ، فشحذ الصفات غير الجيدة في شخصيتي (الشكوى والتذمر وغيرها) عندما يكون خارج المنزل يجعلني امرأة خارقة عندما يعود .

ذكّري نفسك:

إذا كان هناك أي شيء جعلني أنضج وأظهر لي أنه ما زال بإمكاني أن أحب وأفتخر وأحترم زوجي وأن أكون أيضاً المرأة التي أنا عليها فهو قناعتي بأن أن زوجي لا يستطع أن يحل مشاكلي . وهذا ربما شيء ما يمر به الجميع سواء كان ذكراً أو أنثى ، نحن بشر ، ويجب ألا أضع هذا العبء على عاتقه ، لا نستطيع إصلاح كل الأمور ،

كما أنه من غير الواقعي أن أعتقد بأن زوجي يستطيع أن يحل كل مشاكلي أكثر من قدرتي على حل كل مشاكله ، نحن سويةً في أقوى حالاتنا ، ولكن بإمكاننا أيضاً أن نحل مشاكلنا بشكل منفصل

فالزواج معقد ، وتحقيق التوازن هو ما نسعى وراءه جميعاً في جميع مجالات حياتنا

عليّ أن أفكر بنفسي كامرأة مستقلة يحدث أنها تحب وتحيا وتمنح كل شيء للرجل الذي تزوجته ، وعندما أكون قوية لوحدي فأنا أقوى حتى معه ، وأخبروني أي رجل لن ينجذب إلى ذلك؟

5 Ways My Marriage Forced Me To Be More Independent

http://www.societyletters.com

#17

It is not a lack of love, but a lack of friendship that makes unhappy marriages.

Friedrich Nietzsche

ليس نقص الحب ، بل نقص الصداقة
هو ما يجعل الزواج تعيساً

من دروس العسكرية:
لا تتطوع أبداً!

خلال التدريبات الأساسية في فورت ليفينوورث سألنا الرقيب إن كان أي منا يتمتع بمهارات «فنية» . ونظراً لأنني كنت رساماً معمارياً في حياتي المدنية رفعت يدي بعدها أعلن الرقيب أن الجميع سيكون لديهم إجازة ثلاثة أيام ما عداي ، فأنا سأبقى لأطبع بإتقان اسم كل جندي على الملابس الداخلية التي سيسلمها الجيش له!

Military Lesson: Never Volunteer

http://www.rd.com /

#18

Some of the best lessons we ever learn are learned from past mistakes. The error of the past is the wisdom and success of the future.

Dale Turner

تأتي بعض أفضل الدروس التي نتعلمها من أخطاء الماضي ، فأخطاء الماضي هي حكمة ونجاح المستقبل

المزهرية

بقلم : بايرن بولسيفر

تومض في ذهني أحياناً ذكريات معينة ، ولا أدري ما الذي يجعل تلك الذكريات تتداعى مع أن المسبب قد يكون أحياناً شيئاً بسيطاً كاللوحات الإعلانية التي تعرض حكماً قالها مؤلف أو محاضر مرموق ، أو ربما يكون شيئاً آخر بسيطاً كشخص يذكرني بأيام خلت .

ذكرى

إحدى هذه الذكريات التي راودتني مؤخراً تنطوي على لقطة من أيام أمي التي توفيت منذ سنوات عديدة . كان لدى أمي طاولة مزخرفة توجد عليها مزهرية واحدة ، هذه الطاولة -كما أذكر- كانت دوماً لدى عائلتنا ، أذكر أنه كان يتوجب علينا تلميعها ، وهذا كان جزءاً من مهامي الأسبوعية عندما كنت طفلاً ، لقد كانت طاولة جميلة جداً وكانت أمي فخورة جداً لحيازتها في غرفة الجلوس الخاصة بها

تنقلت عائلتنا كثيراً بسبب عمل والدي - والدي من هاواي وذو أصول إسبانية- كمعلم غيتار ، فقد كان عمله يجعله بحاجة إلى إيجاد طلاب جدد بدلاً من الطلاب القدامى الذين تعلموا وغادروا . خلال ذلك لم نبق أبداً بلا طعام أو منزل نعيش فيه ولم نكن بحاجة حقيقية لأي شيء ، لكن عندما أصبحت أكبر عرفت لماذا

كان والدي يكسب عادةً ما يكفي من المال ليشتري لنا الطعام والملابس اللازمة ويدفع فواتير الطبيب أو طبيب الأسنان من حسابه الخاص لأسرة مكونة من ستة أشخاص . لقد كان يعمل لحسابه الشخصي ولم يكن لديه أي تغطية طبية ، في الواقع أشك أنه كان يوجد هناك الكثير من الناس الذين لديهم ميزات كهذه عندما كنت طفلاً

الكثير من التنقلات:

خلال الكثير والكثير من التنقلات ، كانت أمي المنظم والموضب والمشرف العام على كل ما يجب إنجازه . كان والدي يخرج حوالي الساعة الواحدة تقريباً ولا يعود قبل العاشرة ليلاً كل مساء ، لذا كانت المهام الرئيسية من تربية الأطفال

والطبخ والتنظيف جميعها ملقاة على عاتقها ، ويمكنني أيضاً تذكر خياطتها كل ليلة تقريباً ، فقد كان هناك جوارب للإصلاح وسراويل للترقيع

وكنت أراها كل صـــيف طوال تلك السنوات تعلّب الخضراوات والمخللات والفاكهة وأي شيء آخر يمكن حفظه من خلال التعليب . وفي كل مرة ننتقل فيها ، خمن ماذا توّضب في شاحنة النقل؟! نعم هذا صحيح ، توضب كل الطعام المعلب الصالح للأكل الباقي من العام المنصرم ، حيث يكون هناك أحياناً أكثر من مائتي برطمان للتوضيب .

هدفي من هذه القصة:

لم تكن أمي تأخذ إجازات ، لم تخرج ولم تشتر الملابس الفاخرة والعطور باهظة الثمن ، كل ما اشترته كان لأولادها الأربعة ، وخلال كل هذا كان هناك طاولتها ؛ الطاولة الموجودة دائماً في غرفة الجلوس مع المزهرية فوقها

يبدو أننا كأطفال ومراهقين تعاملنا مع الكثير من الأمور دون تفكير معمق ، فلم نر التضحيات وليالي السهر الطويلة لرعاية طفل مريض أو أكثر ، ولم ندرك الضغط الناتج

عن عدم معرفة متى ستأتي دفعة المال القادمة لأننا نسبح في مياه مجهولة لا تقدم لنا أية ضمانات بأن والدي سيجد عدداً كاف من الطلاب الجدد لدفع الفواتيز ، وخلال كل تلك السنين كان هناك الطاولة المزخرفة والمزهرية فوقها

مذكّر دائم:

الآن أستريح من وقت لآخر وأنا أنظر إلى تلك الطاولة فهي -كما ترى- موجودة دائماً في غرفة جلوسي . إنها مذكّر دائم لنوع الحب الذي أظهرته والدتي ، وما تحملته طوال تلك السنوات ، وما أعطته لنا لنتمكن من الحصول على ما نحتاجه ، وكانت الشيء الوحيد الثمين الذي امتلكته

The Vase Upon The Table

Link: http://www.wow4u.com

#19

Mom, Thanks for Sharing Your DNA, Now We are Both Fabulous.

شكراً لمشاركتي حمضك النووي يا أمي ، فالآن نحن الاثنتان مذهلتان!

دورة الحياة

بقلم : نديفو مادزيفانديلا

هل سبق لك أن صمتت للحظة وتأملت في الحياة؟
ما وجدته أنا هو عالم يدور حول نفسه ؛ بالحرف الواحد يكرر نفسه مراراً وتكراراً
يتشارك الناس تجاربهم الحياتية التي حدثت من قبل ، ونمرّ بصعاب وآلام مختلفة ولكن مازال هناك شيء ما كان موجوداً حتى قبل وجودنا
ومع ذلك مازلنا نبكي ونجزع ونخاف في حين كان على أجدادنا أن يعيشوا نفس الظروف التي نعيشها نحن
وصدقوني إن أبناء الجيل الذي سيأتي سيعيشون في نفس عالمنا نحن ، فقط لو أننا نمهد طريقهم بجعلهم يعرفون الحقيقة ليغيروا طريقة تفكيرهم .
كيف ذلك؟ يجب علينا أن نبدأ العيش في الحقيقة
ما هي الحقيقة؟ الكلمة تعبر عن نفسها «أنا الحقيقة» لأنها لا تتغير أبداً وإنما تبقى على حالها

هل تذكرون أن آباءنا كانوا يحشرون أنوفهم بما نسميه «شؤوننا الخاصة» كما كنا ندعِوها؟ أجل! إنهم يعلمون حقاً أن الحياة تكرر نفسها

وما يهم الآن أننا ندرك ذلك .

عندما تنتبه للوقت فإنك ستنتبه للحياة ، وعندما تنتبه للحياة فإنك سوف تلاحظ الوقت .

أنا متأكد بشدة بأني أقدم هدية قُدمت من قبل ، ولكنها مع ذلك ستلامس قلب أحدهم!

لا تتوقف حتى يأمر الله بذلك

Circle Of Life

http://www.sunnyskyz.com

#20

Sometimes in life, your situation will keep repeating itself until you learn your lesson.

أحياناً يستمر وضعك في تكرار نفسه حتى تتعلم الدرس

ناجون وليس إحصائيات!

بقلم : تارا رايان

بعد تحمل الإساءة لثلاث سنوات ورؤيتها تنتقل إلى أولادي لم أعد أستطيع الاحتمال أكثر . القوة ليست أمراً مرتبطاً بالعضلات ، القوة هي امتلاك الشجاعة لفعل الأشياء حتى تلك التي تبدو مستحيلة . لقد بلغ عدد حالات الاعتداء على الأطفال هذا العام اثنين وعشرين ألف حالة في ولايتي ، وكان أعظم شيء قمت به في حياتي هو أخذ أطفالي من قائمة الإحصائيات إلى قائمة الناجين .

لقد توقفت عن الخوف من التكلم حول العنف المنزلي وهذا ما أكسبني قوة . خذ موقفاً وابلغ العظمة التي تستحقها ، أنت لست مجرد إحصائية ، أنت إنسان ، أنت ناجٍ ينتظر فقط أن يتحرر

COURAGE

Survivor Not Statistic!

https://www.values.com

#21

"Just because a person does not pit hands on you, that doesn't mean they aren't abusive.
Abuse is control, blatant disrespect, and also hurtful words.
Do not settle for emotional abuse thinking it is ok because it is not physical."

Toney Gaskins

لا يعتبر الشخص غير مسيء لمجرد أنه لم يرفع يده عليك .
فالإساءة هي التحكم وعدم الاحترام السافر والكلمات الجارحة أيضاً
لا ترضي بالإساءة العاطفية معتقدة أنها مقبولة طالما ليست إساءة جسدية

كيف تتعافين من الطلاق،
توقفي عن لعب دور الضحية!

بقلم : جاكي بيلوسوف

عندما حصلت على الطلاق كنت أكثر من محبطة ؛ كنت حزينةً ، وكنت خائفةً ، ولكنني غالباً كنت غاضبة ، «لماذا حصل معي هذا؟» و«هذا ليس عادلاً» ، كانت تمر هذه العبارات في ذهني دائماً ، شعرت وكأني ضحية وبصراحة كنت ألعب هذا الدور ، إلى أن تعلمت كيف أتعافى من الطلاق : توقفي ، توقفي وحسب . . . توقفي عن لعب دور الضحية .

كلمة ضحية تعني أن «شخصاً ما قد تألم أو قُتل أو تأُذى أو خُدع» ، لذا وفقاً لهذا التعريف هل كل امرأة مطلّقة هي ضحية؟ الجواب برأيي هو نعم ، أنت ضحية . فقد تألمت وتعرضت للأذى ، لقد كُذب عليكِ أو خُدعتِ أو تلقيتِ معاملة سيئة أو سُخر منك أوهُجرتِ .

لأنك ضحية أعتقد بأنه من الطبيعي -حتى أنه من الصحي- أن تحزني وأن تشعري بالغضب وبالأسف على نفسك ، ولكن هذا لفترة قصيرة . لكن إذا كنت تريدين أن تتعافي حقاً من الطلاق سيأتي الوقت الذي يجب أن تتوقفي فيه عن لعب دور الضحية ، وهو الوقت الذي يجب أن تنهضي بنفسك عن الأرض وتزيلي الغبار عنها وتبدئي حياتك الجديدة . أنا لا أحاول أن أجعل الأمر يبدو بسيطاً أو سهلاً ، فهو ليس كذلك ، ولكن لديك خيارين إما أن تلعبي دور الضحية وتلقي اللوم على الجميع لبقية حياتك ، أو أن تخرجي وتحصلي على الحياة التي تريدينها ، وهذا خيار بسيط ، أليس كذلك؟

تلقيت مؤخراً رسالة الكترونية من قارئة لديها ثلاثة أطفال صغار تركها زوجها من أجل امرأة أخرى كتبت فيها : «لقد عرضت منزلي للبيع في السوق ولا أستطيع دفع فواتيري» ، واستطردت : «أنا خائفة حقاً ، أنا أكره ذلك الرجل كثيراً وأتمنى لو كان ميتاً ، لا أصدق أنه فعل ذلك بي ، فبسببه توقفت عن العمل لعشر سنوات والآن لا يمكنني إيجاد عمل ، لا أحد يرغب بتوظيفي ، أتمنى أن يحترق هو وزوجته في الجحيم»

أجبت المرأة برسالة وأخبرتها بأني أسفت حقاً لحالتها ، ومن ثم سألتها بأي مجال كانت تعمل قبل أن تتوقف عن العمل .

أجابتني : «كنت مستشارة مالية وكنت ناجحة حقاً ، واستقلت لأن زوجي اللعين أرادني أن أصبح ربة منزل ، لقد تخليت عن كل شيء من أجله» .

أجبتها وقلت : «انظري ، من المؤكد أنه شيء محبط جداً ، ومع ذلك دعيني أساعدك ، أنت بحاجة عمل ، أخبريني بشكل أكثر تحديداً ما الذي ترغبين بالقيام به وسوف أصلك ببعض الأشخاص في مجال عملك ، لدي خمسمائة صديق على موقع لينكد إن ، ويمكن أن أستقصي الوضع من أجلك»

هل تعلمون ما كان ردها؟ لم يكن ردها «شكراً جزيلاً! إليك ما أود فعله . .» أو «دعينا نجهز سيرتي الذاتية معاً وسأبقى على تواصل معك» ، ولكنها عوضاً عن ذلك أجابتني قائلةً : «هل تعلمين أن لديه أكثر من مليون دولار في حساب توفيره؟ إنه يعيش في هذا المنزل الضخم ، ويستمتع بحياة رائعة ، ويقدم الدعم لابن المرأة التي يعيش معها ، بينما أنا لا أستطيع حتى أن أدفع الرهن العقاري!»

لم تقرّ أبداً بعرضي حتى ، وبعبارة أخرى فإن مناقشة موضوع الحصول على وظيفة ودعم نفسها لم يكن بالنسبة لها بأهمية التعبير عن لومها وكراهيتها له

من الواضح أن المرأة ليست مستعدة للتوقف عن لعب دور الضحية ، أتمنى لو استطعت أن ألقي عليها تعويذة سحرية حتى تقول : «حسناً إن ما حدث لي أمر سيء حقاً ، ولم يكن عادلاً على الإطلاق ولكن ذلك خارج عن سيطرتي . لدي ثلاثة أطفال أصحاء يحبونني ، وأنا جميلة ، ولدي القدرة أن أكون ناجحة مهنياً ، وإذا امتلكت الجسارة على وضع نفسي هناك فإن الفرص المتاحة أمامي ستكون بلا حدود مهنياً وشخصياً على حد سواء»

ولكنها عوضاً عن ذلك جعلت نفسها شهيدة ، واقتصر تركيزها فقط على زوجها السابق فقط (ولا تسيئوا فهمي فإنني أود لو ألكمه على وجهه) ولكن ذلك كله يتعلق برغبتها في أن يشعر الناس بالأسف عليها وأن يكرهوا زوجها السابق ، في الوقت الذي تستطيع فيه أن تستجمع قواها وتضع خططاً لمستقبلها ، إنهالا تدرك بأنها حين توقف الغضب فإن الأبواب ستفتح أمامها

أريد أن أضيف بأنني أعلم مدى صعوبة الأمر ، ليس فقط بالنسبة لاكتشاف مهنة تتناسب مع وجود أطفال ، وإنما بالنسبة لقرع باب أي شركة بعد انقطاع عن العمل لفترة طويلة . لقد مررت بتلك الحالة ، فقبل أن أحصل على وظيفتي تلقيت العديد من رسائل الرفض الإلكترونية لدرجة لا أستطيع حتى أن أحصيها ، إنه أمر صعب ولكن يجب أن تكوني ثابتة وقوية وتظهري قدراً رهيباً من المثابرة ، وهذا بالضبط ما هو عليه الحال .

وإليك الجزء الأكثر رعباً في لعب دور الضحية ، حيث ينتهي الأمر بالناس الذين لا يخرجون من هذه العقلية بالبقاء بؤساء لبقية حياتهم ، وعدم لعب دور الضحية هو الفرق بين حياة قاسية وحياة النعيم ، أقسم لك بذلك .

أنا أعرف امرأة لعبت دور الضحية لمدة خمسة وأربعين عاماً ، وهي لا تزال تلوم زوجها السابق على كل شيء لا يسير على ما يرام في حياتها (وهو كل شيء) ، إنها لم تتخط أبداً الكراهية والمرارة و إلقاء اللوم على زوجها السابق لأنه تركها ، لذا اتخذت خيارات سيئة ، ولم تكن تتمتع بحب الذات لذا لم تستطع أن تزدهر مهنياً أو على الصعيد الشخصي .

المقصود أنه من الجيد لعب دور الضحية لفترة صغيرة من الزمن ، ولكن في مرحلة ما ، فإن هذا لا يغدو غير مجدٍ فقط بل إنه سوف يدمركِ وسوف يفسد أي فرصة لديك للسعادة .

عكس كلمة «ضحية» هي كلمة «مجرم» أو «جانٍ» لذلك لا أود أن أطلب من الناس أن يكونوا عكس الضحية ، ولكن بمعنى ما ، أجل كوني على النقيض من الضحية كوني الجاني (الذي يعني تقنياً «الشخص المتهم») كوني المتهمة بملاحقة أحلامك ، وإيجاد الأشياء التي تحبين القيام بها ، واستمتعي بوقتك مع أطفالك بقدر ما تستطيعين ، كوني متهمة بالخروج في مواعيد ، والسفر كثيراً ، والمبالغة في الابتسام ، فأنت مجرد ضحية إلى أن تقرري بأنك لم تعودي كذلك بعد الآن .

How to Recover From Divorce: Stop Playing the Victim!

http://www.huffingtonpost.com

#22

"The gifts of divorce may take some time to reveal themselves, but there are gifts.One day you wake up and it hits you that you no longer have to manage an unhappy marriage. You no longer have to manage your spouse's unhappiness. That clears the way for more of your own happiness."

psychotherapist Abby Rodman

«ربما تأخذ فوائد الطلاق بعض الوقت لتكشف عن نفسها ، ولكن هناك فوائد . . . إذ تستيقظين في أحد الأيام ويخطر لك أنه لا يجب عليك أن تتدبري أمر زواج تعيس أكثر ، وأنه لا يجب عليك أن تتدبري أمر تعاسة زوجك أكثر ؛ وهذا يمهد الطريق لمزيد من سعادتك الشخصية»

السباق

كنت أهرول في أحد الأيام ولاحظت شخصاً يعدو أمامي ويتقدمني بحوالي ربع ميل ، يمكنني القول إنه كان يجري أبطأ مني بقليل ، ففكرت في نفسي حسناً سأحاول اللحاق به كان لدي حوالي ميل واحد لقطعه قبل أن أضطر للعودة ، لذا بدأت في العدو أسرع وأسرع ، ومع كل صف من المباني كانت المسافة تقل بيني وبينه بعض الشيء ، وبعد عدة دقائق أصبحت المسافة التي تفصلني عنه ١٠٠ ياردة فقط ، ، لذا زدت فعلاً وتيرة السرعة وبذلت كل جهدي ، ولو رأيتني لظننت أنني أجري في المرحلة الأخيرة من مسابقة أولمبياد لندن ، لقد كنت مصمماً على اللحاق به ، وفي النهاية فعلتها! لقد لحقت به وتجاوزته ، وشعرت في داخلي بشعور جيد جداً

«لقد هزمته» بالطبع ، أما هو فلم يعرف حتى أننا كنا نتسابق . بعد أن تجاوزته أدركت أنني كنت مركزاً جداً على المنافسة معه إلى درجة أنني تجاوزت المكان الذي يجب عليّ العودة منه . لقد تجاوزته بحوالي ستة صفوف من الأبنية ،

وأصبح عليّ الالتفاف والعودة كل تلك المسافة ألیس هذا ما يحدث في الحياة عندما نركز على المنافسة مع زملاء العمل والجيران والأصدقاء والعائلة في محاولة للتغلب عليهم أو لنثبت أننا أكثر نجاحاً أو أكثر أهمية؟ نحن نهدر وقتنا وطاقتنا في الجري خلفهم ونخفق في السير على مسارنا الخاص الذي يقود إلى المصير الذي أراده الله لنا .مكتبة أحمد

المشكلة في المنافسة غير الصحيحة أنها عبارة عن دوامة لا تنتهي ، فسيبقى هناك دوماً شخص يتقدم عليك ، شخص لديه عمل أفضل أو سيارة أحدث أو مال أكثر في حسابه البنكي أو تعليم أعلى أو أطفال ذوي سلوك أفضل . . .الخ

لكن أدرك الأمر التالي «باستطاعتك أن تكون في أفضل حال ممكن وأنت لا تتنافس مع أحد» . يشعر بعض الأشخاص بعدم الاطمئنان لأنهم يعيرون الكثير من الانتباه لما يفعله الآخرون وأين يذهبون وماذا يرتدون وأي سيارات يقودون .

خذ ما أعطاه الله لك : الطول والوزن والشخصية ؛ اعتن بهندامك وارتديه بفخر! ستسعد بكل ذلك . ابق مركزاً وعش حياة صحية ، فالمصير ليس أمراً للمنافسة مع أحد ، خض سباقك الشخصي مع نفسك وتمن الخير للآخرين!

There s no competition in DESTINY.

http://moralstoriesbuket.blogspot.com

#23

It's not really about the competition. Your biggest challenge in a race is yourself. You're often racing against time. You're frequently running everything through your mind. You're always competing against preconceived ideas. It's not really the person next to you that you worry about.

Summer Sanders

«لا يتعلق الأمر حقاً بالمنافسة ، فالتحدي الأكبر الذي تواجهه في السباق هو نفسك ، فأنت غالباً تتسابق مع الزمن ، وكثيراً ما تدير كل شيء في رأسك ، وتنافس دوماً أفكارك المسبقة ، لذلك ليس الشخص المجاور لك هو ما يقلقك حقاً .»

هجرة الشتاء

اشترينا بيتاً قديماً في شمال ولاية نيويورك من أختين مسنتين . كان الشتاء يقترب بسرعة وكنت قلقة بشأن عدم كفاية المواد العازلة في المنزل ، «طالما استطاعتا العيش هنا كل تلك السنين فإننا نستطيع ذلك أيضاً!» قال زوجي بثقة

وفي إحدى ليالي شهر نوفمبر\تشرين الثاني كانت درجة الحرارة تحت الصفر ، وصحونا لنجد الجدران الداخلية وقد تغطت بالجليد . اتصل زوجي بالأختين ليسألهما كيف كانتا تبقيان المنزل دافئاً ، وبعد محادثة قصيرة أغلق السماعة متمتماً : «خلال الثلاثون عاماً الماضية كانتا تذهبان إلى فلوريدا في الشتاء» .

Winter Migration

http://www.rd.com /

#24

When someone does something wrong, do not forget all the things then did right.

«عندما يتصرف شخص ما بطريقة خاطئة ، لا تنسَ كل تصرفاته الصائبة»

أنا وزوجتي

بقلم : كولدييب م .

كنا نتحدث أنا وزوجتي حديثاً ودياً قبل سفرها لزيارة والدتها خلال العطلة المدرسية للأولاد ، تكلمنا عن مخططاتها أثناء العطلة وأثناء الحديث سألتها عرضاً «انظري سننهي عامنا السادس كمتزوجين هذا الشهر ، إذا كان عليك أن تعطيني علامة كزوج من واحد إلى عشرة فكم سأنال؟»

لقد كنت خائفاً قليلاً من العلامة التي ستعطيني إياها إذ أنني كرجل هندي نمطي قلّما كنت أساعدها في أعمال المنزل والاعتناء بالأولاد وأفعل ذلك على مضض ، كما أنني بسبب ضيق الوقت والصعوبات المادية قلّما كنت أعطيها مصروفاً خاصاً بها أو أشتري لها أية هدايا أوآخذها للتنزه توقعت أنها ستعطيني تقييماً بين أربعة أو خمسة ولكن لمفاجأتي أعطتني ثمان علامات ، وأخبرتني بأنني الآن زوج أفضل مما كنت عليه قبل عامين ،

فهي تشعر الآن بأنني أفهمها إذ أنني أصبحت أستمع إليها وقد أصبحت مقاطعاتي لها أقل وأخف حدة .

في ظلام تلك الليلة وأنا مستلق بجوارها في السرير ابتسمت بهدوء وشعرت بالامتنان لدبلوم الإرشاد [الأسري] الذي أنهيت دراسته العام الماضي ، لقد جنيت للتو مكاسب رائعة من دفع رسوم التسجيل! .

LISTENING

https://www.values.com

#25

"The relationship between Husband and Wife must be like Fish and Water, but not like Fish and Fisherman."

Mohan Babu

العـلاقـة بين الزوج وزوجـتـه يجب أن تكون كالعلاقة بين السمك والماء ، وليس كالعلاقة بين السمك والصياد .»

سوبرمان القصة الأخيرة

بقلم : ج ت

معظم ما رأيتموه أو سمعتموه عني هو حقيقي ، ولكن هناك جانب واحد في حياتي لا أحد يعرف عنه شيئاً

لقد تعبت من كوني ذاك الرجل الفولاذي الذي هدفه الوحيد الواضح في الحياة هو إنقاذ العالم وسكانه . مازال لدي تعاطف مع العالم والناس الذين يسكنونه ، وسأستمر بتصحيح العديد من الأخطاء قدر استطاعتي ولكنني لا أريدهم أن يعتمدوا علي في كل شيء ، فأنا لست منقذهم ، أنا مجرد شاب يتمتع بقوى خارقة

وأنا متعب من لعب دور ذلك الصحفي البليد الذي يعمل في الدايلي بلانيت ، وتعبت من كوني ذو شعبية واسعة ، لقد تعبت من أنهم يعاملونني على أنني الشخص المثالي الوحيد ، لقد تعبت من عيش الحياة التي يتوقعونها مني ، وكل ما أود فعله الآن هو أن أعيش بناء على رغبتي ، أريد فقط أن أكون على طبيعتي .

أنا أحب لويس ولكن ليس كحبيبة أو صديقة بل حبي لها أقرب إلى حب الأخت .

ولأني عقدت العزم على التغيير استقلت من وظيفتي في ديلي بلانيت ، وكان لعب دور الصحفي البليد أصعب مما تخيلت ، ولكن الابتعاد عن الناس الذين أحببتهم وأعجبت بهم كان شيئاً لم أتوقعه . منذ وفاة والدتي ووالدي أصبح هؤلاء الناس العائلة الوحيدة التي أعرفها ، وأنا وحيد حقاً الآن .

أجرّت شقتي وأحرقت تلك الملابس ذات الوشاح الأحمر ، وحزمت حقيبة بداخلها كل الملابس اليومية المريحة ، ووضعت خططاً لمغادرة ميتروبوليس إلى أماكن لا أعرفها عاقداً آمالاً عالية أن أجد شخصاً ما يمكنه أن يحبني لما أنا عليه حقاً وليس بسبب هذه الشخصية الفكاهية التي يصورني الجميع بها

لقد خرجت من متروبوليس متجهاً غرباً على أمل أن أجد الصفاء والحب الذي عشته في طفولتي ، فبعيداً في مكان ما مع أحد ما أريد أن أكون قادراً في نهاية المطاف على ذرف دموع الفرح

دعـوني أذهب ، دعـوني أعـبـر عن نفـسي ، وصلّوا من أجلي لو سمحتم .

مع خالص حبي ،

كلارك

SUPERMAN the Final Story

https://www.shortstories101.com /

#26

هل تعيش حياة مزدوجة؟ هل ما تظهره بعيد جداً عما تبطنه؟ إذا كان الأمر كذلك فاحذر لأنك ودعت السلام الداخلي وبدأت تتجه نحو الهاوية .

Do you have a double life? Is what you show very far from what you hide? If so, be aware because you have left inner peace behind and started moving toward the abyss.

الإجازة

بقلم : بايرون بولسيفر

ذهبنا مؤخراً في إجازة لمدة أسبوع تتضمن زيارة أربعة موانئ مختلفة على البحر الكاريبي ذو المناخ المشمس والدافئ ، كان هناك لحظات من الضحك والمتعة والطعام الشهي ، لكن الشيء المضحك أنه عندما تذهب بعيداً فإن كل يوم يمر في الإجازة فهو أيضاً عد عكسي لاقتراب نهايتها والعودة إلى العمل .

لقد مر بعض الوقت:

كانت آخر مرة ذهبنا فيها في إجازة منذ اثني عشر عاماً ، لذلك كنا نترقب أن تعطينا هذه الإجازة استراحة كبيرة بعيداً عن الروتين اليومي ، ولم يخب أملنا

أمر ما مختلف:

لكن كان هناك أمر ما مختلف للغاية بالنسبة لهذه الإجازة مقارنة مع تلك الإجازات عندما كنا نعمل في بيئة الشركات ، كان الاختلاف الرئيسي أنه عندما عدنا ، وعندما كانت العطلة تقترب بسرعة من نهايتها ، لم يكن لدينا نفس مشاعر التوتر والقلق .

العودة إلى ما نحب:

في هذه العطلة الأخيرة ، لم يكن الأمر أننا لم نستمتع بشكل كامل بمختلف أنواع المرح والأنشطة الجديدة والابتعاد عن الروتين وسعادة التجوال بين بلدان وثقافات مختلفة ، وبالفرصة للقيام بما نريد عندما نرغب ، وباليوم الذي يمضي بوتيرة بطيئة ، ولكن الأمر الهام كان أننا لم نقلق في آخر يوم من العطلة لأننا نعلم أنه سيتوجب علينا أن نعود حالاً لمزاولة عملنا السابق ، فكما ترى إننا نعلم أننا سنعود للقيام بما نحب فعله وليس بما يجب علينا فعله

وكانت المشاعر التي اختبرناها في آخر يومين من الإجازة بنفس درجة الفرح الذي عشناه في الأيام الأولى ، أما في الأوقات السابقة فقد كانت الأيام الأخيرة من الإجازة مريعة ، لقد كنا نواجه إحساساً متزايداً بالتوتر بسبب معرفتنا أننا سنعود إلى مجال عملنا الذي كان «عملاً» وليس شيئاً آخر نستمتع بأدائه تماماً

المغزى هو:

إذا كنت تفعل ما تحب فلا يهم على الإطلاق أن العطلة ستنتهي ، إذا كنت تحب ما تفعل فلن تجد نفسك تتمنى أن تستمر العطلة لعدة أيام إضافية ، أو تتمنى لو أنك تستطيع الاستمتاع بهذه العطلة لوقت أطول بكثير . إن محبة ما تفعل يجذبك مرة أخرى مثل المغناطيس ، يجذبك إلى السعادة وليس إلى العناء ، ويعيدك إلى حيث تشعر بالراحة والكمال .

SUPERMAN the Final Story

https://www.shortstories101.com

#27

Those who continue to work at a job they hate for the money alone are more likely to be stressed and very unhappy. They live for their vacations and weekends. Unfortunately, they are sadly missing out the happiness of everyday life.

Catherine Pulsifer

أولئك الذين يستمرون في العمل بوظيفة يكرهونها من أجل المال فقط هم أكثر عرضة ليكونوا متوترين وغير سعداء للغاية ، إنهم يعيشون من أجل إجازاتهم وعطل نهاية الأسبوع ، ومن المحزن أنهم يفوتون على أنفسهم سعادة الحياة اليومية

انتهاء الأسئلة

كامرأة عازبة لم تتزوج قط في الأربعين من عمرها ، تعرضتُ لعدد لامتناه من الأسئلة عن وضعي الاجتماعي من قبل الأصدقاء والأقرباء وزملاء العمل . وخلال السنين لاحظت تغييراً طفيفاً في طبيعة استفساراتهم .

أثناء سنوات مراهقتي كان الأصدقاء يسألون : «مع من ستخرجين في عطلة نهاية الأسبوع؟»

وعندما كنت في العشرينات كان الأقرباء يقولون : «من تواعدين؟»

وفي الثلاثينات كان من الوارد أن يستفسر الزملاء : «إذاً هل تواعدين أحداً؟»

والآن يسأل الناس : «من أين جلبت هذه الحقيبة الرائعة؟»

Funny stories

http://www.rd.com /

#28

She was tired of being alone and always having to be strong, but as much as she wanted someone to fall madly in love with , she would never settle for less than what she knew she deserved.

The better man project

لقد كانت متعبة من البقاء وحيدة ومن اضطرارها أن تكون قوية دوماً ، ولكن بقدر ما أرادت شخصاً لتحبه بجنون ، فإنها لم تكن لترضى أبداً بأقل مما كانت تعرف أنها تستحقه

رسالة إلى صديقتي المفضلة

بقلم : جولي بلويبام

صديقتي العزيزة :

أنا أعرف ، أجل أعرف بأنها كانت مرحلة صعبة ؛ افتقاري للإيجابية وعقليتي السلبية والشكوى والبكاء والصمت والتوتر . والقائمة تطول ، لا داع للقول بأنني لم أكن أمر بالسنة الأفضل ، لم يكن ذلك بسبب أمر واحد محدد ، وإنما بسبب مليون أمر صغير حولوني بالضرورة على ما يبدو إلى شخص لا يروق لي . أما أنت فخلال كل هذا بقيتِ هنا ولا أعرف حتى كيف أقول كم أنا شاكرة لك على ذلك ، إذ عندما تغدو الأمور صعبة يميل الكثير من الناس للهرب بأسرع وقت ممكن ، ولكن ليس أنت .

أنت الصديقة التي تعلم تماماً ماذا تقول وماذا لا تقول من دون أن تضطرني أن أسأل .

أنت الصديقة التي حاولت أن ترفع معنوياتي عدد مرات أكثر مما يمكنني أن أحصيها أصلاً

أنت الصديقة التي قامت عملياً بفعل أي شيء لمساعدتي على الخروج من المنزل ومن حالتي الذهنية

أنت الإنسانة التي استمعت إلى القصة نفسها مراراً وتكراراً

أنت الإنسانة التي قدمت لي النصيحة ، مدركة تماماً بأني لن آخذ بها .

أنت أيضاً الصديقة التي لم تقل : «لقد قلت لك ذلك» عندما لم أتبع النصيحة التي ذكرتها سابقاً

أنت الإنسانة التي سمحت لي بالنوم في سريرها لأنني لم أستطع تحمل ليلة أخرى من الوحدة .

جلستِ معي ، وضحكت معي ، وبكيت معي ، وتعاطفت معي ، انتشلتني عندما شعرت وكأن عالمي يتحطم ، وذكرتني بأن هذه مجرد مرحلة . . . ولكن الأهم من ذلك كله أنك وقفتِ معي خلال أسوأ مراحل حياتي ولا يمكنني أن أحبك أكثر لأجل ذلك .

أنتِ السبب لكوني امتلكت القلة القليلة من الأمل بأن هذه المرحلة سوف تنتهي

أنتِ السبب بأنني لم أحزم كل أمتعتي وأختفي [تائهة] عبر البلد .

أنت السبب بأني قادرة على الوقوف على قدمي في بعض الأَوقات

إن الأمر يتطلب شخصاً قوياً كي يقف مع شخص يشعر بأنه محطم ، شخص يشعر بأنه لا قيمة له ، شخص يشعر بأنه يتلقيٍ الضربة تلو الأخرى تلو الأخرى ، وأنت لم تتخلي عني أبداً مهما ساءت الأمور

كلما ساء وضعي ، أحببتني أكثر .

كلما أبديتُ سلبية أكثر ، شععت إيجابية أكثر

كلما بكيتُ دموعاً أكثر ، حاولتِ أنَ تجعليني أضحك أكثر .

لن تأسفي أبداً لكونك صديَقةً جيدةً لشخص يمر بأوقات عصيبة . الوقوف إلى جانب شخص في وسط عاصفة (تبدو أنها لن تنتهي أبداً) ومجرد الإمساك بيده ، ومنحه الطمأنينة بأن كل شيء سيكون على ما يرام . .

أجل ، هذا شيء لا يعرف الكثير من الناس كيف يفعلونه ، ولكنك تعرفين . أعلم بأنه أمر مرهِق ، وبأنك مرهقة ، وأنا مرهقة ، وكلانا يعلم بأن مشاكلي كان من الممكن أن تكون أسوأ بكثير ، ولكنك لم تقولي ذلك أبداً ، فقد أحببتني لما أنا عليه فحسب ، سواء كانت (أنا) التي تحبينها بالنسخة السعيدة أم كانت بالنسخة المحطمة ، أنت تحبيني فحسب .

شكراً لأنك لم تتخلي عني ، لقد بقيت بجانبي عندما قرر الآخرون بأن ما حصل كان أكثر مما يستطيعون تحمله ، بقيت لأنك تعرفين بأن هذا مؤقت ، فأنت تعرفينني وتعرفين بأنني سأقف على قدميّ مرة أخرى ، وأني عندما أفعل ذلك لن أقوى على الانتظار للاحتفال بك ولأمطرك بالحب الذي أظهرتِه لي . الشكر ليس الكلمة الصحيحة لوصفك صديقتي العزيزة ، أنت تستحقين كلمة تعني أكثر من ذلك بكثير ، ولأنني أرى الأفق أخيراً وأرى العاصفة تنجلي ، يمكنني القول حقاً بأنني لم أستطع تجاوز هذا المرحلة من حياتي من دونك .

لذا شكراً لك ، شكراً لبقائك بقربي .

A Letter To My Best Friend

http://www.societyletters.com

#29

Rare as is true love, true friendship is rarer.

Jean de La Fontaine

الحب الحقيقي نادر ، والصداقة الحقيقية أندر

السعي نحو الإنجاز والنجاح!

بقلم : برايس برتشت

جلست بعد منتصف النهار بقليل في أواخر شهر يوليو/تموز في غرفة هادئة في فندق ميلكروفت إن -وهو مكان صغير وهادئ مخبأ بين أشجار الصنوبر على بعد حوالي الساعة عن تورونتو- أستمع إلى الأصوات اليائسة لصراع حياة أو موت يجري على بعد بضعة أقدام مني .

كان هناك ذبابة صغيرة تحرق ما تبقى لديها من طاقة في حياتها القصيرة في محاولات طيران عقيمة لاختراق لوح النافذة الزجاجي ، أما أنين الأجنحة فكان يخبر القصة المؤلمة لاستراتيجية الذبابة في الطيران : المحاولة بجهد أكبر ، والتي للأسف لم تكن تجدي نفعاً

فهذا الجهد المحموم لا يعطي أملاً في النجاة ، ومما يدعو للسخرية أن الكفاح جزء من الفخ إذ من المستحيل على الذبابة أن تبذل جهداً أكبر يكفي للنجاح في كسر الزجاج ، ومع ذلك ربطت هذه الحشرة الصغيرة حياتها بالنجاح

في الوصول إلى هدفها من خلال بذل الجهد والإصرار . هذه الذبابة هالكة لامحالة ، وستموت هناك عند زجاج النافذة .

في الجانب الآخر من الغرفة وعلى بعد عشر خطوات كان الباب مفتوحاً ، عشر ثوانٍ من الطيران ويمكن لهذه الحشرة الصغيرة أن تصل إلى العالَم الخارجي الذي تسعى إليه ، وباستخدام جزء ضئيل فقط من الجهد الذي يُهدر حالياً ، ويمكنها حينها أن تتحرر من هذا الفخ الذي أوقعت نفسها فيه ، فاحتمالية الإنجاز موجودة هناك ، والأمر سهل للغاية .

لماذا لا تجرّب الذبابة أسلوباً آخر ، شيئاً ما مختلفاً إلى حد كبير؟ كيف أصبحت رهينة فكرة أنّ هذا الطريقِ تحديداً وهذا الجهد المتواصل هما أملها بالنجاح؟ أين المنطق في الاستمرار حتى الموت بالسعي نحو الإنجاز عن طريق القيام بالمزيد من الخطوات نفسها؟ بلا شك هذا التصرف منطقي لدى الذبابة ، ولكن مما يؤسف له أنها فكرة قاتلة

«إعادة المحاولة مع بذل المزيد من الجهد» ليست بالضرورة الحل لتحقيق المزيد من الإنجاز ، وقد لا تقدم أي وعد حقيقي بمنحك ما تريده في الحياة ، وفي الواقع قد تكون الجزء الأكبر من المشكلة أحياناً

لذا إذا كنت متمسكاً بأملك في تحقيق الإنجاز من خلال المحاولة بجهد أكبر من السابق ، فأنت ربما تقتل فرصك في النجاح .

Going after breakthrough and success!

http://www.agiftofinspiration.com.au

#30

work smarter not harder

اعمل بذكاء أكبر وليس بجهد أكبر .

حبيبي وصديقي

بقلم : أليسيا لايني

لقد كان الريحَ التي تحمل جناحيّ ، الوالدُ المتفاني لأطفالنا الستة ، الشخص الذي كنت أثيرة جداً لديه كزهرته الزرقاء ، صديقي المفضل وزوجي لعشرين عاماً حتى النفس الأخير في حياته من عمر التاسعة والأربعين . لقد كان متواجداً دوماً لمساعدتي في شؤون المنزل عندما أكون في وظيفتي . تحطم عالمي وعالم أولادي عندما توفي ، إلا أن ذلك دفعني بقوة أكبر لمتابعة الاعتناء بما تركه -أولادنا يبدو الأمر وكأنه حدث البارحة - إلى أن أعد العشرين عاماً التي مرّت- لأنني أعرف أنه يوماً ما سنكون سوية و أولادنا سيتعابعون الطريق . . .

My Love, My Friend...

https://www.values.com

#31

قد يرحل من نحب ، لكنهم يبقون قاطنين في قلوبنا

Those we love may leave, but they continue to live in our hearts.

الزيارة الأخيرة والأفضل

بقلم : ديانا رودز

دامت علاقتنا خمس سنوات . لقد كان رجلاً لطيفاً ومحباً ، كان يريحني عندما أكون متوترة ويجعلني أضحك في الأوقات العصيبة . إنه ذلك النوع من الأشخاص الذي تريده بجوارك كل الوقت ، ومع ذلك فلن أشتاق إليه . في الواقع يومنا الأخير سوية كان أحد أسعد الأيام في حياتي إذ كان هناك ما يدعو للاحتفال ؛ لقد ابتسمت وأنا أعانق اختصاصي الأورام الذي يعالجني مودعة إياه فبعد خمس سنوات أصبح جسدي خالياً من السرطان .

LAST, BEST VISIT

http://www.rd.com /

#32

What I've learned from my own journey, and from my family's experience with cancer, is how important it is to stay positive and move forward. Not every day is going to be perfect; that's life. But staying positive is going to get you to the next day.

Bonnie Blair

ما تعلمته خلال رحلتي الشخصية ومن تجربة عائلتي مع السرطان هو كم من المهم أن تبقى إيجابياً وأن تمضي قدماً . ليس كل يوم مثالياً ؛ فهذه هي الحياة ، لكن بقاءك إيجابياً سينقلك إلى اليوم التالي .

يمكنك فعلها!

بقلم : سانجيتا سينغ

كنت في السنة التحضيرية للطب عندما كنت متحمساً جداً لأصبح طبيب قلبية . . . وبالكاد كنت أعرف حقيقة أنه أحياناً قد يعيقك القدر ؛ إذ أصبحت طريح الفراش نتيجة تشخيص خاطئ لمرض مناعيّ ذاتيّ

أدى هذا لبقائي في الفراش ثلاثة أشهر تقريباً مريضاً أكتب قصائد حزينة ، وانفطر قلبي عندما سمعت الطبيب يفصح لوالديّ أن الأدوية لم تكن تفيد في تحسين صحتي ، لذا رويداً رويداً وبحزن توقفت عن الحلم بأن أصبح طبيباً خلال تلك الفترة من الزمن ، وعوضاً عن ذلك أصبحت شاعراً حزيناً بما أنني كنت أتحرك وأتكلم بصعوبة لكن كان باستطاعتي الكتابة .

حدثت المعجزة بعد ثلاثة أشهر عندما ظهرت علامات التحسن وتمكنت من السير والنهوض من السرير ، وبدأت بالشعور بالجوع والعطش ، ومن ثم تعافيت بعد وقتٍ قصير

وفي هذه المرحلة تقدم زملائي في الدفعة بينما تخلفت أنا عن الركب ، ودون أي هدف التحقت بالبكالوريوس ومن ثم الماجستير ، ألهمتني كتب الشعر في الماجستير ، وعلى نحو مفاجئ للدهشة أصبحت الأول على الدفعة ، وكتبت حوالي ثلاثمائة قصيدة حزينة ورومانسية!

كما كتبت مقالات واختاروني كطالب محرر في مجلة الكلية ، ومضيت قدماً في متابعة وسائل الاتصال الجماهيري ولكن بهدف هذه المرة! كان هدفي هو قراءة اسمي في أعلى المقالات فهذا ما كان يثير شغفي ، ثم حصلت على وظيفة مراجع لغوي ومراسل في واحدة من الصحف اليومية الرائدة ، ومنذ ذلك الحين لم ألتفت إلى الماضي أبداً .

لقد اعتقدت دوماً أني سأكون فاشلاً في الحياة إن لم أستطع أن أخدم الناس كطبيب ، ولكن علمتني هذه الحياة الجديدة والنجاح الجديد بأني كنت لا أزال أخدم الآخرين بكوني لسانهم وصوتهم . لقد فزت!

في الواقع هناك الكثير من المرشدين حولنا لكن الحياة هي المعلم الأكبر الذي يعلمنا بالطريقة الأكثر جمالاً ، إننا نحتاج فقط إلى فهم الأشياء بصبر والبقاء أقوياء حتى نتمكن من المضي قدماً

ENCOURAGEMENT: You Can Do It!

https://www.values.com

#33

يمكن لكل فشل أن يكون ولادة جديدة لنا

Every failure may be a rebirth for us.

ما هو شعورك عندما يكون لديك أخ خلف القضبان؟

بقلم : جيس سبيير

سألني الرجل الجالس وراء المكتب : «هل يمكنني الحصول على بطاقتك الشخصية؟» ، ثم قال : «إليك المفتاح بإمكانك أن تضعي كل الأشياء الثمينة في صندوق الأمانات هناك» مشيراً باتجاه الحائط البعيد قرب مدخل المبنى
«سيدة سبير هل جئت إلى هنا مسبقاً؟» أجبت : «نعم لقد جئت» ، ثم قال بينما كان يسجل بياناتي على حاسبه : «إذاً فإنك تعرفين الإجراءات» ، وتابع : «يمكنك أن تأتي من هذا الطريق» مشيراً إلى كاشف المعادن على يساره .
«امشي خلاله وقفي مقابل الجدار الذي على يسارك» انطلق صوت صفير بينما كنت أمشي ، أخذ عصا ومررها صعوداً ونزولاً على ملابسي ، «أعتقد بأنه حزامي» قلت له ، فأجابني : «تابعي وها هي شارتك يجب عليك ارتداؤها طوال الوقت ، استقلي المصعد إلى الطابق الثاني وقابلي الحارس الذي على يمينك وأنت تدخلين إلى الطابق»

لسوء الحظ لم أكن أنا وعائلتي نقوم بهذه الإجراءات للمرة الأولى ، لقد كانت المرة الثانية كي أكون دقيقة ، كرهت رؤيته على هذه الحالة ، كما ترون هذا المكان كان مألوفاً جداً لأخي ج

اسمحوا لي أن أخبركم عني : انفصل والدايّ عندما كنت في الثامنة من عمري وكان أخي في الرابعة من عمره فقط ، أستطيع أن أذكر ذات مرة كان والداي يصيحان ويصرخان في الطابق السفلي ، وكنت في زاوية غرفة نومي أحتضن أخي بين ذراعي وأخبره بأن كل شيء سيكون على ما يرام ، لقد مررنا في بالكثير من الأوقات السيئة ، وسمعنا ورأينا أشياءً كان يجب ألا نسمعها وألا نراها

لن أنسى أبداً نظرة والدي عندما ألقت أمي صحناً على رأسه ؛ منظر الدم وهو يقطر من وجهه ، كان وقتاً عصيباً جداً في حياتنا . على الرغم من أنني كنت الأخت الكبرى وكنت قادرة على التعافي من هذا الحدث المأساوي ، كان أخي صغيراً جداً في ذلك الوقت وقد تأثر حقاً بكل ما حدث ، وإذا سألتموني فقد حوله ذلك إلى شخص مختلف تماماً

ما أردت قوله أن أخي عانى بكل تأكيد من طفولة قاسية ، وبدأ بإساءة السلوك والتصرف في سن مبكرة ، كان عصبي المزاج مثل هالك «الرجل الأخضر» وينقلب من الصفر حتى مئة درجة في غضون ثوانٍ ، في سنوات مراهقته الأولى كان على والدي إرساله بعيداً إلى مكان مخصص للمراهقين المضطربين للحصول على المساعدة التي يحتاجها ، لم تكن الحياة سهلة بالنسبة ل ج

أثناء مراهقته ترك ج . المدرسة ، وكان يقول : «إنها لا تناسبني فحسب» ، ولكن لَماذا؟ لم يبد أن لديه أي هوايات أو العديد من الأصدقاء لهذا الغرض . وعلى الرغم من أنه يفصل بيني وبين أخي أربع سنوات فقط ، ولكننا مختلفان تماماً . لم نكن أبداً مقربين من بعضنا إلى درجة عالية ، ولكن على أية حال تشاركنا دوماً حباً واحتراماً متبادلين لبعضنا بعضاً

بعد فترة وجيزة على خروجه من المدرسة ، تورط ج . في بعض المشاكل التي أدخلته السجن لأربعة أشهر ، وعلى الرغم من أن العائلة انزعجت وانصدمت ، كنا نأمل بأنه قد يتغير في هذه المرة ، أخذ ج . شهادة تطوير التنمية العامة في السجن ،

وكنا جميعاً فخورين جداً بذلك ، ولكنه حين خرج كان ج القديم نفسه الذي نعرفه . لم يكن لديه أي مشكلة في شتم عائلته ، وتحطيم الأشياء في جميع أنحاء المنزل ، وحتى في العراك الجسدي معنا .

كان هناك عدة تقارير تشير إلى أن والدي يعاني من كدمات ، وأن والدتي تعرضت للضرب ، أو أنني تلقيت لكمة على أنفي ، فهو لم يكن قادراً على السيطرة على نفسه فحسب ، كان الوضع تقريباً كما لو أن هناك شيئاً في داخله يتحكم به . إذا قابلت ج . في يوم عادي ربما قد ترى جانباً جميلاً من شخصيته ، ولكن هذا فقط نصف شخصيته ، إنه د . جيكل والسيد هايدي ، الأمر الذي يمكنني أن أطلق عليه بكل تأكيد انفصام الشخصية .

العيش مع أخ بهذه الشخصية لم يكن سهلاً ، في الواقع لقد كان الأمر صعباً للغاية . واجهت عائلتي الكثير من التقلبات ، ولدى والدي حالياً أمر بعدم اقتراب ج . منه ، كما قطع بعض من أفراد عائلتنا العلاقات مع ج . ، إنه أمر محزن وليس هناك من يلام سواه .

الآن لا أريدكم أن تعتقدوا بأن أخي شخص سيء بالمطلق ، حيث لديه في الواقع جانب لطيف ومحِب ، إذ يحب ج . الحيوانات وهو يحمل محبة خاصة للقطط ، كما أن لديه جانباً ضحوكاً حيث يمكننا أنا وهو أن نكون حمقى ونضحك سوياً على الرغم من أننا نتشاجر مراراً وتكراراً ، فنحن لدينا علاقة «حب\كره» النموذجية بين الأخ وأخته ، وأنا أريد فقط أن أرى أخي يصبح الشخص الذي أعلم بأنه يستطيع أن يكون عليه

اليوم هو اليوم الذي يفترض أن يخرج فيه ج . من الحبس الانفرادي ؛ تلقينا اتصالاً منذ ثلاثة أسابيع بأن ج تعارك مع زميله في الزنزانة لذا سيُبعد لثلاثة أسابيع ، لم أستطع تصديق ذلك ، كيف يمكن لذلك أن يحدث؟ ألا يمكنه أن يتصرف بشكل جيد لمرة واحدة فقط؟ لقد كانت ثلاثة أسابيع طويلة بالنسبة لعائلتي وقد صلينا وصلينا ، وطلبنا من الله أن يهدي ج . خلال وقت وحدته الطويل أنا أعلم بأنه إذا كان من الممكن إنقاذ ج . فقد يجد هدفاً لحياته ، قد يجد معنىً جديداً ويشعر بحب لم يشعر به من قبل

إننا نواصل الدعاء والأمل بأن يتغير قلب ج . ، وكلنا أمل بأنه هذه المرة سيخرج شخصاً مختلفاً ، فنحن نعلم بأنه شخص جيد في أعماقه ، نأمل أن يوقف المعاناة وأن يكون مستعداً للمضي قدماً في حياته ، إننا كعائلة نصلي كي يجدد نفسه ويغير ما في قلبه ، ولكن في الوقت الحالي علينا فقط أن ننتظر ونرى ما سيحدث .

What It's Like To Have A Brother Behind Bars

http://www.societyletters.com

#34

I love you, you were there for me, you protected me, and most of all, you loved me. We d fight, scream, and argue, but, under it all, is a love. That only exists, in a brother, and a sister.

أحبك ، لقد كنت دوماً معي ، وقد حميتني ، والأهم من هذا كله أنك أحببتني كنا نتعارك ونصرخ ونتجادل ، ولكن في ظل ذلك كله كان هناك حب يتواجد فقط بين الأخ وأخته

عناق

بقلم : بيتي بلاو

ترعرت في عائلة لم تكن تظهر العاطفة كنت أعلم أنهم يحبونني ولكنهم كانوا قلما يعبرون عن حبهم سواء بالكلمات أو بالعناق . ثم في عمر الأربعين قابلت جولي ؛ لاحظت بسرعة أنها تكرر إخبار أطفالها أنها تحبهم ، وأنها تعانقهم عندما يأتون وعندما يذهبون ، فاكتسبت ذلك كأي عادة ، وكلما كررتها أكثر كلما أصبحت أسهل بالنسبة إلي ، والآن لا أتوانى أبداً عن معانقة الأصدقاء أو أفراد العائلة وقد غيّر ذلك كلياً طريقة تعاملي معهم .

إنه لشعور رائع!

أوه . . . أحبك جودي!

22 Heartwarming Stories of True Friendship That Will Make You Call Your Bestie

http://www.rd.com /

#35

للأسف ، في مجتمعاتنا التعبير عن الكره
أسهل بكثير من التعبير عن الحب .

Sadly, in our societies expressing hatred is far easier than expressing love.

سبب وجيه لشراء لوحة

بقلم : بيتي تيني

في أحد المعارض الفنية كانت امرأة وابنها يجدون صعوبة في الاختيار بين إحدى لوحاتي وعمل فني لرسام آخر ، ثم اختارا لوحتي في النهاية
«أعتقد أنكما قررتما أنكما تحبان منظر الخريف أكثر من منظر الزهور .»
«كلا» ، قال الولد : «لوحتك أعرض وبالتالي ستغطي الثقوب الثلاث في حائطنا»

One Reason To Buy A Painting

http://www.rd.com /

#36

A child can teach an adult three things: to be happy for no reason, to always be busy with sonething, and to know how to demand with all his might that which he desires.

Paulo Coelho

«يستطيع الأطفال أن يعلّموا الكبار ثلاثة أشياء : السعادة بلا سبب ، الانشغال بشيء ما ، ومعرفة كيف يطلبون بكل قوة ما يرغبون فيه» .

الفتاة الجميلة التي رفضت مواعدتي...

بقلم : جاك جوزيف

بعد عودتي من البحرية إلى بلدتي في عام ١٩٤٧ بدأت الدراسة في كلية غرينفيل التي تقع في مسقط رأسي في غرينفيل إلينوي على بعد ما يقارب خمسين ميلاً شرق مدينة سانت لويس في ولاية ميسوري . كنت قد أنهيت الدراسة الثانوية منذ أربع سنوات ولكن مدير مدرستي السيد غاردنر دعاني إلى حفلة عيد الحب الراقصة التي ستقام في المدرسة ، لقد عشنا في مجتمع صغير وفكرة رؤية أساتذتي السابقين كانت فكرة ممتعة ، لذا وافقت

عندما جاء يوم الجمعة تحممت وتأنقت وقدت سيارتي إلى صالة الألعاب الرياضية في المدرسة الثانوية ، وهناك تبادلت الحديث مع أساتذتي السابقين و قبل أن أغادر اقتربت من السيد غاردنر لأشكره . حينها بدأت الفرقة الموسيقية بالعزف ووقفت امرأة شابة كي تغني ؛ وكانت نظرة واحدة كافية كي تجعلني مفتوناً بها ، لم يسبق لي

أن رأيت امرأة بهذا الجمال ، ولذا استنتجت أنها لا بد أن تكون من بلدة مجاورة .

سألت السيد غاردنر عمن تكون ، وأجابني «تلك مارلين رايلي ، ابنة كات رايلي»

كنت مذهولاً على أقل تقدير ، فقد عاشت عائلة رايلي قاب قوسين أو أدنى مني .

مشيت عبر صالة الألعاب لأقدم نفسي وقلت : «مرحبا أنا جاك جوزيف»

- «أعرف من أنت» هذا كان جوابها غير الودود .

- «هل ترغبين بالرقص؟» .

ردت بحزم : «كلا»

- «لم لا؟»

- « إني أعمل»

- «هل بإمكاني أن أتصل بك لأدعوك لحضور فيلم في الأسبوع المقبل؟»

- «كلا»

أدركت أنه لا طائل من إكمال الحديث ، لذا شكرتها دون سبب ، ووضعت كبريائي في جيب معطفي وغادرت .

هاتفتها طوال الشهر التالي محاولاً الحصول على موعد ، وكانت تجيب دائماً بنفس الجواب : «كلا»

ومن ثم وفي عصر يوم ماطر من شهر مارس \آذار وبينما كنت أقود سيارتي إلى المنزل بعد تمرين كرة السلة ، رأيت مارلين فتاة ال «كلا» تمشي بدون مظلة أو معطف واق من المطر أو قبعة

ومع استذكار كل ردودها النارية مشيت بموازاتها وسألتها ما إذا كانت بحاجة إلى سيارة تقلها متوقعاً بنسبة خمسين بالمئة أن تقول كلا ، ولكن عوضاً عن ذلك خطت فوق الرصيف ورمت بنفسها في المقعد بجواري . لم يكن هناك سوى عدد قليل من صفوف المباني تفصلنا عن منزلها ، ولكن بعد الدخول في ممر منزلها تحدثنا لمدة خمس وأربعين دقيقة .

وابتدأ السحر منذ ذلك الحين . . .

The Beautiful Girl Next Door Absolutely Refused Go on a Date with Me.

http://www.rd.com

#37

إذا وجدت حب حياتك فلا تتركه قبل أن يصبح شريك حياتك .

If you find your soul mate, do not leave it before he becomes your mate for life.

عمري ثلاث وعشرون عاماً وأشعر بأنني فاشل، ماذا يمكنني أفعل؟

بقلم : روزماري نوني نايت

ما هذا الكلام الفارغ؟ أنت لست بفاشل!
أنت في الثالثة والعشرين من عمرك ومن الطبيعي أن تشعر أنك لم تحتل العالم بعد . . .
من الطبيعي أن تشعر بأنك مرتبك ومهزوم بسبب الإدراك المفاجئ بأنك لن تحصل على كل شيء على طبق من فضة
هدئ من روعك!
لقد أقحمت في عالم الكبار دون الاستعداد بشكل كاف على الرغم من «أنهم» أخبروك أنه عليك الآن معرفة كل شيء ، لكنك بصراحة لا تعرف ، وربما ستبقى كذلك لفترة من الوقت أيضاً
لقد تكيفت مع السماح للآخرين باتخاذ القرارات عنك لحوالي ستة عشرة عاماً تقريباً خلال مرحلة الدراسة الثانوية أو الجامعية ، ومن ثم -وأنت لم تتعلم أبداً كيفية اتخاذ قرارات شخصية صائبة - يُتوقع منك حالياً أن تحقق النجاح ، هذا كثير!

لذا توقف عن إطلاق الألقاب على نفسك!
وأيضاً - الحب الحازم هنا - يكفي رثاءً للذات!
أنت شاب! والعالم يفتح يديه لك ، إنك تحتاج فقط إلى تعديل توقعاتك ، وإدراك أنه بإمكانك الآن إن قصدت إنجاز أي شيء تريده .
لذا قرر ما تريد واشرع في تحقيقه .
لا زالت أتذكر ذلك اليوم عندما بلغت الخامسة والعشرين عاماً على الرغم من أني كنت صيدلانية في ذلك الوقت ، عرفت أن هذه حياة والدي وليست حياتي! لقد كرهت الخوف الذي رأيته فيّ والذي أبقاني عالقة في عيش حياة لا أريدها ، لكن استغرق الأمر مني عامين آخرين تقريباً إلى جانب الإفلاس والاكتئاب وإنجاب الأطفال حتى نهضت وأدركت أخيراً حقيقة أنه يمكنني الشعور بالحزن على نصيبي للأبد أو يمكنني اختيار طريق آخر .
اخترتُ مساراً جديداً
كنت خائفة جداً
بكيت كثيراً
لكنني غيّرت مسار حياتي!

أنت الآن أصغر سناً مما كنت عليه أنا ، وأنت الآن تعرف مسبقاً أنك لا تحب الطريقة التي تسير بها الأمور ، وأنا أصفك بأنك شديد الإدراك لذاتك ، وهذا شيء عظيم!

يمكنك الآن أن تقرر ما تريد .

وكلا ، لن تكون متأكداً أبداً من أنك تختار الشيء الصحيح ، لا أحد في الواقع يعرف ما هو الشيء الصحيح ، لكن يمكنك أن تسمح لنفسك أن تستكشف أشياء مختلفة وتتوقف عن اعتبار ذلك كأمر سيء ، لا بأس في استكشاف مسارات مختلفة . يتطلب منا الوضع أن نكون خبراء في أمر واحد ، لكن ماذا لو اخترت الشيء الخاطئ ، هل ستبقى معلقاً به إلى الأبد؟ يعتقد معظم الناس أنهم سيفعلون ذلك ومعظمهم غير سعداء!

لا تسر في الطريق الذي اختاره معظم الناس!

شقّ طريقك الخاص!

انطلق!

تجرأ!

Iam 23 and feel like a loser. What can I do?

https://onmogul.com

#38

Enjoy Your Youth. You'Ll Never Be Younger Than You Are At This moment.

استمتع بشبابك فلن تعود شاباً أبداً أكثر مما أنت عليه في هذه اللحظة

قصة كيتسا: مساعدة مبيعات

بقلم : كيتسا جرومي

العمل الحالي : مديرة في شركة لتصميم الجرافيك.

نظراً لأنني أعيش في بلدة صغيرة فإن الحصول على عمل في عمرٍ مبكر كهذا لم يكن من أولوياتي ، لكن أتتني الفرصة للعملٍ كمساعدة مبيعات في متجر . بطبيعة الحال كفتاة بعمر الخامسة عشر قلت لنفسي ولم لا؟ سيدفعون لي! وفي تلك المرحلة كان كل شيء يدور حول المال . لم أعتقد أن ذلك العمل سيساعدني في الحصول على عملٍ أفضل في المستقبل أو أنه حتى قد يكون ذا نفع لاحقاً ، لكن المهارات التي تعلمتها هناك صنعت مني الإنسانة التي أنا عليها اليوم ، وحالياً في السابعة عشرة من عمري لدي وظيفة بدوام كامل في شركة رفيعة المستوى . من كان يظن أن هذا العمل في ذلك المتجر الصغير والذي اعتقدت أنه عديم القيمة سيجعلني أصل إلى ما أنا عليه اليوم؟!

Ketsa's Story: Sales Assistant

http://www.myfirstjob.com.au

#39

The expert in anything was once a beginner.

الخبير في أي مجال كان يوماً ما مبتدئاً

قصة ليندا؛ على الجميع أن يبدأ من مكانٍ ما

بقلم : ليندا تورنر

العمل الحالي : مدربة ومقيّمة (لمستوى المتدربين) في مجال البيع بالتجزئة مع شركة ترينننغ بروسبيكتز .

عندما كُنت فتاة في الخامسة عشر من عمرها بدأت العمل في مجال الرجال بمتجر للمعدات ، وكان ذلك في السبعينيات ، كان هذا العمل شاقاً ولم يكن مبهجاً قطعاً كل ما فعلته لمدة ثلاثة أشهر كان رزم كل عشر براغي في علب بلاستيكية صغيرة معلق بها بطاقة ومن ثم أكتب القياس والكمية عليها . . . . ممل!

لكنني تماسكت هناك حتى وصلت إلى إدارة أكبر متجر معدات في جنوب أستراليا في ذلك الوقت ، لقد كانت رحلتي مع البيع بالتجزئة مثيرة للغاية ، بدءاً بالمبيعات مروراً بالتسويق والإعلان حتى أصبحت وكيلة المشتريات في الولاية لمجموعة إلكترونيات ، ومن ثم فُتحَ باب آخر ، وحالياً لدي أفضل عمل على الإطلاق!

أثناء عملي كمدربة أتشارك حبي للبيع بالتجزئة مع الكثير من الأشخاص الرائعين ، ونصيحتي لك هي أن تفهم أنه على كل شخص البدء من مكان ما ، فرحلتك أنت من يحدد مسارها ، حاول أن تعمل جاهداً وأن تمتلك الثقة لتفتح الباب وتجرب شيئاً جديداً

أمنياتي للجميع بالتوفيق .

Lynda's Story: Everyone has to start somewhere !

http://www.myfirstjob.com.au

#40

Your work is going to fill a large part of your life, and the only way to be truly satisfied is to do what you believe is great work. And the only way to do great work is to love what you do. If you haven't found it yet, keep looking. Don't settle. As with all matters of the heart, you'll know when you find it.

Steve Jobs

سيشغل عملك جزءاً كبيراً من حياتك والطريقة الوحيدة لتكون راضياً حقاً هي أن تعتقد بأنك تقوم بعمل رائع ، والطريقة الوحيدة لتقوم بعمل رائع هي أن تحب عملك ، وإن لم تجد العمل الذي تحبه بعد ، استمر بالبحث عنه . لا تتنازل ، وككل الأمور التي تتعلق بالقلب ستعرف عندما تجده .

كيف تحافظين على زواجك عندما يسافر زوجك

بقلم : كورتني

خلال تحدي عيد الحب التقيت بعدد لا بأس به من النساء اللواتي ذكرن أن أزواجهن كانوا بعيدين إما في الجيش أو مسافرين بسبب العمل ، وأريد أن أقول : أنا أعرف كيف تكون الحياة وأنت متزوجة من رجل مسافر .

أصعب سنة سفر مع زوجي كانت في عام ٢٠٠٧ عندما بقي غائباً لمدة مائتين وعشرة أيام كاملة بسبب العمل ، في الوقت الذي كانت تتراوح أعمار أطفالي بين ثمانية عشر شهراً وثلاث سنوات .

أنا أعرف كم من الصعب أن تتناولي فطورك وغداءك وعشاءك مع أطفال صغار لا يستطيعون إجراء محادثة والكرسي على رأس المائدة فارغ .

أعرف عبء وملل وحزن الأيام الطويلة التي تمضينها وحيدة من دون وجود أب في المنزل .

أعرف كيف يكون «الشعور» وكأنك أم وحيدة : فكل حالات التعليم والتأديب والتعليم الروحي وتقبيل أماكن الجروح والآلام الطفيفة والطبخ والتنظيف وحالات الطوارئ تعاملت معها بمفردي .

أعرف ما هو شعور مشاهدة الأزواج الآخرين يستمتعون بصحبة بعضهم بينما زوجي غائب وليس لديه الوقت أو الطاقة لصداقات عادية مع أزواج آخرين .

أنا أعرف!

أعرف ما هو شعور أنك لا تعلمين كيف تتعاملين مع كل شيء يعترض طريقك وتبكين لأنك فقط تريدين أن يأتي رجلك إلى المنزل .

صديقاتي ، إني حقاً أعرف!

وإذا كنتن في هذا الموقع اليوم فإن قلبي معكن .

لكن دعونا الآن نتبادل الأدوار ونلقي نظرة على أزواجنا :

لماذا يسافرون؟ للعمل ولتأمين دخل ومنزل وملابس وغذاء لأسرهم ، وهذا أمر رائع ونبيل

هل السفر أسهل من العمل الذي نقوم به في المنزل وهم غائبون؟

ليس بالأمر السهل اللحاق بالرحلات الجوية ، والجلوس عالقاً في المطارات لساعات ، أو القيادة لمسافات طويلة وأحياناً يكون ذلك في وقت متأخر من الليل أثناء عاصفة ثلجية . ليس بالأمر السهل العثور على فنادقهم والعيش متنقلين بحقيبة سفر لمدة أسبوع ، وسماع أخبار مباريات دوري الناشئين لأطفالهم وتحمل ذنب اضطرارهم لتفويتها ثم هناك الأعمال الفعلية التي يقومون بها وهم مسافرون ، حيث ينطوي عمل الرجل على الكثير من التحديات بما فيها التعامل مع زملاء العمل الذين لديهم طباع صعبة ، والعملاء الذين يصعب إرضاؤهم ، أو المدراء غير المعقولين .

ثم يأتون إلينا إلى المنزل متعبين ومرهقين .

ولكن ما يجدونه هو زوجات متعبات ومرهقات أيضاً .

إذا لم نكن حذرين فهذه وصفة لكارثة في الحياة الزوجية ، لقد مررت بتلك المرحلة حيث كنت على استعداد للخروج في عطلة نهاية الأسبوع والاحتفال ، أما هو فيريد مشاهدة كرة القدم طوال اليوم .

«قف مكانك يا سيدا! هل تعني بأن تغيب كل الأسبوع وأنا أدعم مساعيك ، والآن أنت [هنا] لا تتعاطف معي ولا تلبي رغباتي! فلندع الحرب العالمية الثالثة تبدأ!»

«يتطلب الزواج العمل بروح الفريق ، ولكي ينجح علينا أن ننضم إلى فرق أزواجنا»

علينا أن ننظر أبعد من رغباتنا الأنانية وأن نلقي نظرة على احتياجات أزواجنا ، أعتقد بأنه من المهم أن نعبر عن احتياجاتنا ، ولكن إذا كنا نعبر عنها بطريقة تشعل الحرب العالمية الثالثة ، فعلينا أن ننسحب ، ولندع هذه الاحتياجات جانباً لبعض الوقت .

فيما يلي كيفية حفاظنا على زواجنا أثناء سفر زوجي :

١ . نتحدث بشكل يومي : ففي كل ليلة يكون فيها زوجي خارج المدينة نتحدث على الهاتف ، نحن نهاتفه عادةً قبل أن يخلد الأطفال إلى النوم ، فيتحدث إلى كل واحد منهم ، ويشاركونه الجزء المفضل من يومهم ويدردشون قليلاً ، ومن ثم وبعد أن يخلد الأطفال إلى النوم نتحدث سوية ، ومن عادتنا أن نتحدث لمدة ساعة ، في بعض الليالي لا يمكنه ذلك فنتحدث لمدة خمس دقائق ،

وفي ليالٍ أخرى نسترسل ونتحدث لمدة ساعتين ، ولكننا لا نمضي يوماً دون التحدث إلى بعضنا بعضاً أبداً .

٢ . أختار ألا أشعر بالمرارة : فالشعور بالمرارة يمكن أن يتسلل من كل صدع تسمحين بحدوثه! لذا انفيه! إني لا أهدر الطاقة على الحلم بوجوده هنا و (أو) بالتفكير كيف أن حياتنا ستكون أفضل لو أنه لم يسافر ، هذه حياتي وأنا سأختار الفرح .

٣ . أختار الرضا : فالعشب سيبدو دوماً أكثر خضرة إذا اخترت أن تحسد عشب الآخرين ، ولكن بدلاً من النظر إلى الآخرين من حولي ، عليّ أن أعمل على سقي وتسمّيد عشبي لأبقيه أخضراً ، واختيار الرضا هو الخطوة الأولى لفعل ذلك .

٤ . أنا شاكرة لرجل يعمل : تتوق العديد من النساء لأن يحصلن على رجل رائع في حياتهن يحبهن ويحب أطفالهن ، رجل على استعداد للعمل وتأمين دخل للمنزل . لذا كوني شاكرة لأن رجلك في الخارج يحارب الدنيا من أجل عائلته .

٥ . أعتني بنفسي جسدياً وروحياً وعاطفياً : لقد تعلمت منذ فترة طويلة بأنه لا أحد سيقول لي «اجلسي وخذي قسطاً من الراحة» أو « خذي حمام فقاعات واقرئي كتاباً مفيداً» ، كان علي أن أختار الحرص على الاهتمام بنفسي بحيث يكون عطائي أكبر لأطفالي في غياب زوجي ، لفترة قصيرة من حياتي استعنت بجليسة أطفال كي تأتي يوماً واحداً في الأسبوع لمدة ثلاث ساعات فقط في الوقت الذي يأخذ أطفالي قيلولة بعد الظهر ، استثمرت هذه الساعات الثلاث لإنهاء بعض المهام من دون أن يتعلق أطفالي بثوبي ، ومن ثم كنت دوماً أنتهي ومعي ثلاثين دقيقة أمضيها في مقهى ستاربوكس أو في المكتبة أقرأ كتاباً مفيداً ، لقد كنت مبادرة ، وأسعدت نفسي . (تذكري بأن حمام الفقاعات مجاني وهو مزيل فعال للتوتر!!!)

٦ . توجهي إلى الله عز وجل بالدعاء طالبة ما تحتاجينه : وهذا أمر مهم جداً! فأنا أعرف كيف يكون شعور الوحدة ، ولكن الراحة الوحيدة التي وجدتها دوماً كانت في البوح لله سبحانه بما أحتاجه عند الصلاة والثقة به عز وجلّ

٧ . نحن أكبر معجبيه! قبل أن يغادر زوجي كنت أعرف دوماً جدول أعماله ، ويومياً أدعو له أنا والأطفال كي ينجح في الاجتماعات ، والتحديات ، والتعامل مع العملاء واللقاءات المحددة التي كان عليه القيام بها . فهذا يشعرني بأنني في نفس الفريق ، كما أحب أن أساعده في توضيب ملابسه والتخطيط لما سيرتديه خلال أي تحديات يعزم على مواجهتها في ذلك الأسبوع .

وأحاول أن أنظر إلى الجانب المشرق . . . فبالنسبة لي عندما يسافر فهذا يعني بأنني أستطيع أن أقضي كل المساء على حاسوبي الخاص أتواصل على مواقع التواصل الاجتماعي وأكتب في المدونة! إنه لأمر مضحك! لقد جعل الله في سفر زوجي خيراً ، لقد ولدت هذه المدونة [Women Living Well] من قلب وحدتي ، لذا عوضاً أن تحزني ، جدي شيئاً ما تحبينه واندمجي فيه ، وعندما تأتي الأوقات العصيبة عودي دوماً إلى لله ، فهو دائماً معك ويساندك ، و يحبك أيضاً

How To Maintain Your Marriage When Your Husband Travels

http://womenlivingwell.org/

#41

An ideal wife is any woman who has an ideal husband.

Booth Tarkington

الزوجة المثالية هي أي امرأة لديها زوج مثالي .

التنانين والأميرات

بقلم : رون أتشيسون

«ربما كل التنانين في حياتنا ليسوا إلا أميرات ينتظرن فقط رؤيتنا نتعامل –لمرة واحدة فحسب– بروعة وشجاعة ، ربما كل ما يخيفنا هو في أعماقه شيء ما بائس يريد محبتنا .» رينر ماريا ريلكه

كنت في طوكيو في الربيع الماضي ، أتنزه مع صديقتي المقربة كريستين تحت اللافتات الضوئية وأزهار الكرز في وقت غروب الشمس تقريباً ، سمعنا صوت عزف فرقة جاز يأتي من الزقاق ، واتضح أنهم مجموعة من أربعة طلاب جامعيين يابانيين أنيقين يعزفون بشكل رائع لأي شخص يريد أن يستمع .

لكن لم يكن الجميع يستمتعون بالموسيقى ؛ في منتصف الأغنية الثانية اخترق رجل متشرد عجوز الحشد وبدأ بالصياح على الفرقة ، بذل الموسيقيون قصارى جهدهم لتجاهله لكن الرجل الذي كان ثملاً بوضوح لم يبتعد ، بدا أنه كان غاضباً بسبب الضوضاء العالية

كان هناك على الأرجح اثنان وعشرون شخصاً منا يشاهدون هذا الحدث ، ولا أحد منا يعرف ماذا يمكنه أو ماذا يجب عليه أن يفعل . أتذكر شعوري بالعجز الشديد ، أولاً لأنني لا أتحدث اليابانية جيداً ، وثانياً لأن الرجل المتشرد كان قد بدأ يزداد عنفاً أكثر فأكثر ، وفي لحظة ما التقط عصاً وبدأ بالقرع على مجموعة الطبول .

كان هذا يفوق قدرة تحمل عازف الطبل الشاب فتوقف أخيراً عن العزف ووقف ورمى الرجل العجوز على أرضاً .

حينها شقّ رجل ياباني شاب طريقه وسط الحشد بهدوء شديد ، وجثا على ركبتيه إلى جانب الرجل العجوز وأمسك بيده وسأله إذا كان على ما يرام ، لم أتمكن من فهم ما كان يقال لكنني لن أنسى أبداً الطريقة التي ساعد بها هذا الشاب الرجل الذي سقط مرمياً على الأرض للوقوف على قدميه ، ولن أنسى أبداً الطريقة التي لف بها ذراعه بعناية حول كتفيّ الرجل العجوز ومشاه بهدوء مبتعدين .

بعد قراءة اقتباس رينر ماريا ريلكه في الأعلى ، لا يسعني سوى التساؤل ما إذا كان هذا الرجل العجوز أميراً متخفياً وكان ينتظر ربما ليرى شخصاً يتعامل -لمرة واحدة فحسب- بروعة وشجاعة .

Dragons and Princesses

http://www.inspirationpeak.com

#42

You are always responsible for how you act,

no matter how you feel.

أنت دوماً مسؤول عن الطريقة التي تتصرف بها

بغض النظر عما تشعر به

أميرة حقيقية

بقلم : ستيف وايت ومات بيركت

في عشاء عيد ميلاد ابنتي ، رأت فتاةٌ صغيرةُ يتراوح عمرها بين ثلاث إلى أربعٍ سنوات ابنتي وهي تتمشى في المطعم . وبينما كنا جميعاً نستمتع باللحظة ، هرولت الفتاة الصغيرة إلى حيث كانت ابنتي ، نظرت إليها ، وابتسمت ابتسامة كبيرة صادقة ، ثم جرت عائدةً إلى أمها وأبيها

بعد قليل عادت الفتاة يحملها والدها وقد خبأت رأسها في عنقه ، ربّت الأب على كتف ابنتي قائلاً : «تعتقد ابنتي أنك أميرة حقيقية وترغب في عناقك .»

وافقت ابنتي وعانقتها الفتاة الصغيرة بشدة ، مما ملأ القاعة بالدموع والتحيات ، التقطوا صورتين ثم لوحت الفتاة الصغيرة بيدها مودعةً مغادرة بصحبة والديها

[لون بشرة ابنتي أسود] لكن هذه الفتاة الصغيرة رأت «أميرة» فقط ، وليس أميرة بيضاء أو أميرة سوداء وإنما ببساطة أميرة .

لا يكره الأطفال بعضهم ، إنهم يتعلمون ذلك .

A REAL Princess

http://www.sunnyskyz.com

#43

“When I see you through my eyes, I think that we are different. When I see you through my heart, I know we are the same.”

Doe Zantamata

«عندما نظرت إليك بعيني ظننت أننا مختلفان ، ولكن عندما نظرت إليك بقلبي عرفت أننا متشابهان .»

رد الجميل، شارك نعم الله عليك

أعيش في الفلبين حيث يعتبر منظراً عادياً أن ترى أشخاصاً مشردين في الشوارع ، بعض العائلات هنا يعيشون بدولار واحد في اليوم إذا كانوا محظوظين . لذا عندما أجني المزيد من المال في عملي أجعل من أولوياتي أن أنفق بضعة آلاف إضافية من البيزوات لأشتري بعض الأغراض كالبسكويت والخبز والماء لهم ، ثم أضعها في عبوات بلاستيكية وأجوب الشوارع لأوزعها عليهم مع ابني (عمره ٩ سنوات) ، فأنا أريده أن يتعلم المشاركة وأن يقدر قيمة ما يملكه . ربما لا أملك الكثير ولكن رؤيتهم وهم يبتسمون ستظل دوماً تستحق فعل ذلك لأنها تجعلني غنياً من الداخل

Sharing your blessings

https://www.values.com

#44

Always give without remembering and always receive without forgetting.

أعط دوماً دونما تذكُّر ، وخذ دوماً دونما نسيان .



LOVE LIFE

كلا.. لن تكون متأكداً أبداً أنك تختار الشيء الصحيح،
لا أحـد في الـواقـع يعرف مـا هـو الشيء الصحيح،
لكن يمكنك أن تسمح لنفسك أن تستكشف أشياء،
مـخـتلفة وتتوقف عن اعتبار الأمـر كـشيءٍ سيء
لا بـأس في استـكـشـاف مـسـارات مـخـتلـفـة،
يتطلّب منا الوضع أن نكون خبراء في شيء واحـد،
لكن .. ماذا لـو اخـتـرت الشيء الخـاطئ، هـل ستبقى
معلّقاً بـه إلى الأبد؟ يعتقد معظم النـاس أنهـم
سيفعلـون ذلك، ومـعظمهـم غـيـر سـعـداء!
لا تَسِرْ في الطريـق الـذي اختـاره معظم الناس!
شقّ طريقك الخاص!
انطلق!
تجرأ!




ISBN-13: 978-99966-95-17-9
9 789996 695179